电脑报 总策划

[摄影大师之道] CAMERA

数码摄影 构图与用光

图解加强版

→ **构图** 照片的骨架；**用光** 照片的灵魂

400多个摄影实例分析

最直接的图解方式/最详细的拍摄参数/最实用的拍摄技法

销量遥遥领先的摄影图书图解加强版

完全还原作品拍摄实况+详尽的构图与用光图解+拍摄技法分析

学好构图与用光，让你的作品形神兼备

罗雪 墨叶 王鹿童 小灰 编著

主体为主、陪体为辅，再加以环境的衬托

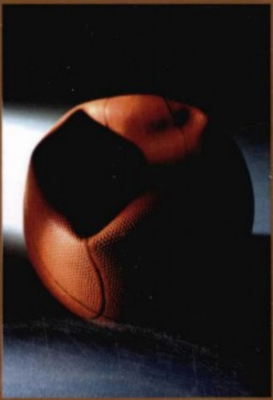
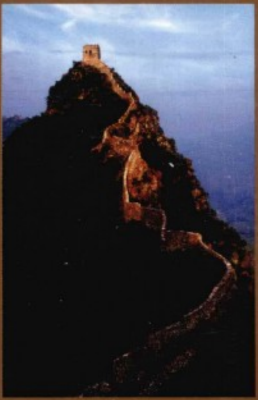
抓紧暴雨袭来之前的瞬间拍摄很容易出佳作

让模特放松，动起来，然后进行抓拍

电脑报电子音像出版社
CEAP ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

正三角、倒三角、斜三角，在摄影中要灵活运用

仰拍时切忌镜头太靠近人物而且仰角过大

严谨、创新、突破是好作品的三步骤

让模特放松，动起来，然后进行抓拍

主体为主、陪体为辅，再加以环境的衬托

拉近被摄者，果断地将多余元素“赶”出画面

具有开阔感的景色适合用横幅构图，并用广角镜头拍摄

对竖向结构的物体适合竖幅构图形式

顺光容易流于平淡；逆光有戏剧性效果；侧光适合表现轮廓

高光比画面感觉硬朗；低光比画面感觉柔和

要捕捉人物头发周围的“金边”需要找准测光点

要避免逆光带来的光晕需要对直射光线进行遮挡，当然你也可以利用好光晕

侧光适合表现人物个性与内心世界

抓紧暴雨袭来之前的瞬间拍摄很容易出佳作

测光点越亮，剪影效果越突出，反之剪影效果就越不明显

分类建议：生活/摄影
计算机/数码摄影

ISBN 978-7-89476-385-3

定价：59.80元（1CD+手册

支持站点
IT精灵网：www.itdaily.com.cn
电脑报书友会：www.itbook.com.cn
电脑报数位学院：www.cpcwedu.com
环球科学：www.sciam.com.cn

J406
12

摄影大师之道

数码摄影构图与用光

图解加强版

罗 雪墨 叶 王鹿童 小 灰 编著

PDG

电脑报电子音像出版社
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

内容提要：

《数码摄影构图与用光》自 2009 年 5 月出版以来，以其详实的内容、实用的摄影技巧与新颖的讲解方式，深受摄影爱好者的欢迎，经连续多次重印，高居同类图书销售排行榜前列。

《数码摄影构图与用光图解加强版》在优化上一版内容结构的基础上，进一步充实了核心摄影知识与技巧；在讲解方式上，进一步加强了“图解”的直观性，绝大部分实例都用详细的图解方式和条块细分的摄影技巧进行解说，让你可以用最短的时间，以最直接的方式掌握摄影技术的精髓。

总而言之，这是一本适合初学与进阶者，能让你在构图和用光技术上快速提高的摄影专题指南。只要你热爱摄影，并随本手册的引导勤练手，你就一定可以拍出大师级的作品来。

光盘要目：

- 最新数码单反机型推荐
- 经典单反镜头推荐
- 数码摄影后期软件精选
- Photoshop笔刷与滤镜精选
- 图书精彩内容PDF

版权所有　盗版必究
未经许可　不得以任何形式和手段复制和抄袭

数码摄影构图与用光 图解加强版

编　　著：罗 雪 墨　叶 王鹿童 小　灰
责任编辑：刘佳佳
责任校对：郭　彦
版式设计：李品娟 张姝亚
出版单位：电脑报电子音像出版社
地　　址：重庆市双钢路3号科协大厦
邮政编码：400013
服务电话：(023)63658888-13117
发　　行：电脑报经营有限责任公司
经　　销：各地新华书店、报刊亭
CD生产：四川省鎏山数码科技有限公司
文本印刷：重庆出版集团印务有限公司
开本规格：880mm×1230mm 1/16　15.5印张　200千字
版　　号：ISBN 978-7-89476-385-3
版　　次：2010年5月第1版　2010年5月第1次印刷
定　　价：59.80元(1CD+手册)

CONTENTS

01 | CHAPTER 构图是摄影的骨架

构图是摄影成败的第一步 **004**
带你认识摄影中的构图 004
构图是照片的骨架 006
严谨、创新、突破是好作品的三步骤

摄影构图的基本要素与安排原则 **008**
照片的结构要素 008
构图要素的安排原则 009
主体为主、陪体为辅，再加以环境的衬托

各类基本构图方法 **012**
黄金分割构图及其演变 012
黄金分割、九宫格、三分法是构图形式的基础
遵循线条美的构图形式 014
水平线安宁；垂直线突显高大；斜线呈现动感；曲线优美
遵循形状美的构图形式 019
[illegible]、三角形稳定；框式灵便；圆形具有透视效果
其他常见构图形式 024
对称式的秩序之美；隧道式引导视线；对比式会说话
摄影构图的基本视觉元素 028
线条、形状、色彩、影调、质感

用色调实现构图 **035**
用色彩表达画面冷暖 035
相邻色构图显得和谐；互补色构图具有冲击力
色彩分配应该有主次，而且与画面主陪体相呼应
用影调实现画面意境 039
明调作品大部分色彩明度较强，给人欢愉、简洁感
暗调作品大部分色彩比较深暗，给人庄重、深沉感
完美照片的构图秘诀 043
简洁、均衡、创新、对比、呼应，完美构图的永恒秘诀

人像摄影中常犯的构图错误 **054**
构图缺陷 054
姿势呆板 055
让模特放松，动起来，然后进行抓拍
背景凌乱 056
拉近被摄者，果断地将多余元素“赶”出画面

CONTENTS

02 CHAPTER 人像摄影构图实战

人像摄影的取景形式 **057**

特写人像 057

用中长焦镜头拉近拍摄会使人像作品更漂亮

半身人像 059

拍摄半身人像一定要让人物放松并在姿态自然时抓拍

七分身人像 060

三角形、对角线、S形等都是七分身人像的推荐构图方式

全身人像 062

全身人像要注意人物与背景的协调，并力求突出人物

用最合适的视角拍人物 **063**

选择被摄人物最佳角度 063

侧面人像适合脸部较胖，或者有面部缺陷的人

用背景烘托气氛 067

别让地平线从人物中间穿过，也别让树枝“长”到人头上

试着变化相机角度，以获取人物与背景最搭调的构图

选择水平还是垂直画幅 **070**

水平画幅人像照片的画面配置 070

水平画幅人像照片最好将人物放到垂直三分线上

垂直画幅人像照片的画面配置 072

用拍摄角度扬长避短 **074**

最为自然的平摄 074

表现人物高大的仰拍 075

仰拍时切忌镜头太靠近人物而且仰角过大

突出头部的俯拍 076

细心搭建人像照片的画面结构 **077**

意境幽远——三分法构图 078

黄金分割点上面积较小的人物会显得很有孤独感

突出人物——中心式构图 081

稳定画面——三角形构图 084

正三角、倒三角、斜三角，在摄影中要灵活运用

活跃画面——对角线构图 086

让照片说话——框式构图 087

03 | CHAPTER 风景摄影构图实战

好的风景照片构图原则 **090**

不同画幅与取景的不同视觉效果 090

具有开阔感的景色适合用横幅构图，并用广角镜头拍摄

对竖向结构的物体适合竖幅构图形式

在拍摄前多变化取景角度，你会发现视觉效果完全不同

如何取景构图才是好的风景照片 094

选择合适的背景与角度；注重光线与构图的关系；合理安排主陪体

不同风景素材的构图技巧 **098**

海洋/湖泊 098

水平线构图最常用，可以表现海洋湖泊的静谧宽广

溪流/瀑布 100

尽量选取河流完整的流向，通常会是天然的S形构图

山景/沙漠 102

山景多用正面平拍，色彩分布很重要

如果为山景选择陪体，陪体一定要适当且不要喧宾夺主

草原 105

强烈的颜色对比、迷人的光影，是草原摄影的精髓

日出/日落 107

拍摄日出日落一定要选择好前景，处理好太阳与前景的关系

雪景 110

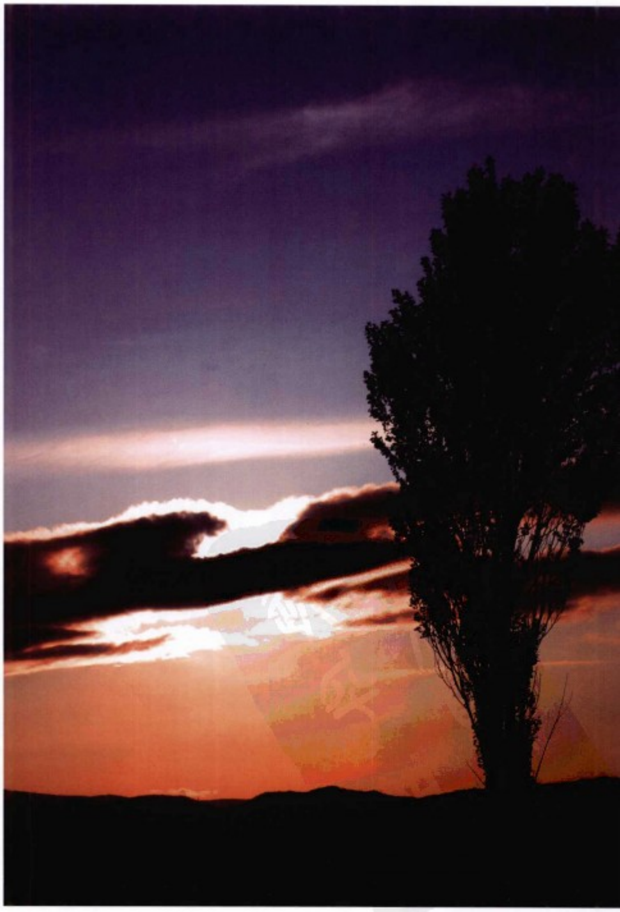
花卉 111

如非必要，最好不要用中央式构图拍花卉

九宫格、仰拍、三分法、斜线……尽情运用你的创意

树木 113

城市/建筑 114



CONTENTS

04 | CHAPTER 光影是摄影的灵魂

揭开光线的面纱 **118**
光的聚散 118
光的方向 120
顺光容易流于平淡；逆光有戏剧效果；侧光适合表现轮廓
光的强弱 125
光的质感 126
硬调光适合拍男性等刚毅对象；软调光适合拍摄柔美对象
光的颜色和色温 129
认识光比 130
高光比画面感觉硬朗；低光比画面感觉柔和

如何更好地控制光线 **131**
各时段的光影特点 131
对自然光线的控制 133
上午10点以前和下午2点以后是一天中最佳拍摄时间

通过直方图学曝光 **134**
认识直方图 134
通过直方图判断曝光情况 135
高调作品的直方图波形集中在右边；低调作品则集中在左边

让测光更准确 **137**
寻找中间灰 137
寻找中间灰，是准确测光的常用方法
加权测光 138
中央重点测光 139
点测光 139

数码相机曝光组合的设置 **140**
光圈、快门、ISO 140
三者的变化关系 141
APEX曝光公式 142
光圈越大，后景越模糊，反之后景越清晰
快门越快，越适合捕捉运动中的物体
慢速快门可以使运动物体“拖尾”
ISO越低，画质越高，反之画质越低
白平衡 146
调整EV 147
白加黑减是常用但并不万能的方式

用光器材的使用 **150**
闪光灯 150
反光板和柔光板 152
如果你热衷拍摄人像，请一定准备一张反光板

各种光线滤镜的使用 **154**
各种滤光镜与黑卡 154
用偏振镜消除强反光 157

PDG

05 | CHAPTER 人像摄影用光技巧

晴天外拍可爱美女 **160**

制造梦幻效果的逆光人像 160

要捕捉人物头发周围的"金边"需要找准测光点

要避免逆光带来的光晕需要对直射光线进行遮挡

勾画轮廓的侧光人像 164

侧光适合表现人物个性与内心世界

突出人物的顺光人像 166

要利用空间感避免顺光带来的层次缺乏

如何利用好中午顶光 168

顶光下拍摄人像一定要对面部下方阴影补光

寻找阴凉处的漫射光 169

晴天拍摄人像如何补光 171

反光板是补光最方便的工具，还能增加眼神光

阴天外拍优雅恬静的气质美女 **174**

用好阴天的散射光 174

阴天拍摄人像适合用大光圈

阴天人像补光技巧 176

如果用要主灯和辅灯需要调节好光比

提高拍摄对象与环境之间的反差 178

阴天拍摄人像最好选择鲜艳的服装来衬托

用闪光灯压暗天空 179

黄昏时候的泳装、内衣人像 **180**

利用日落前低角度光线拍美女 180

利用日落后的天光拍美女 182

用闪光灯为黄昏人像补光 183

棚拍人像布光实战 **185**

影棚人像的基本布光方式 185

吸光板可以为美女"瘦脸"

硬光单打法适合塑造男性轮廓

双灯让人物更具立体感

报纸封面人像棚拍布光 188

电子产品广告人像棚拍布光 189

巧用光线拍摄可爱Baby **190**

用户外自然光拍摄孩子最自然的一面 190

柔和的散射光是拍摄Baby的最佳光线

利用自然光和闪灯拍好室内Baby 195

窗户光和三基色灯都可以用来为室内Baby补光

CONTENTS

06 CHAPTER 风景摄影用光技巧

学会利用硬调光——高原风光摄影 **200**
器材准备 200
硬调光下的明快色调 201
阴天散射光下的静谧高原 203
抓紧暴雨袭来之前的瞬间拍摄很容易出佳作
用侧光表现风光人文景致 205

用剪影体现意境
——拍摄迷人的日出日落美景 **206**
抓住最佳拍摄时机 207
测光点越亮，剪影效果越突出，反之剪影效果就越不明显
选择光线方向展现迷人剪影 208
拍摄日出日落时可以取几个不同亮度处曝光读数的平均值
选准测光点再现美丽云彩 209
拍摄云彩可以适当降档以增加反差

玩味光影
——复杂光线下的建筑物拍摄 **210**
各种光线条线下的建筑拍摄 210
用光影塑造建筑的神韵 212

再现雪之的晶莹
——去林海雪原拍雪景 **214**
雪景曝光的重要性 214
曝光不适当会让雪地发暗或过曝
顺逆侧光拍雪景 216

准确的测光与曝光
——用光线为微距增色 **218**
微距摄影的辅助工具 218
顺光逆光下的微距摄影 219
逆光拍摄花朵时最好以天空为背景，并且增加曝光补偿
侧光下的微距摄影 220
阴天漫射光下的微距摄影 221
选择适当的快门与光圈 222
合理控制景深 223

动物摄影的正确曝光
——拍摄运动中的丹顶鹤 **224**
对鸟类的跟踪拍摄 225
拍摄鸟类可以使用连拍的方式
不同时段的鸟类拍摄要领 226
清晨傍晚的动物剪影 227

抓住光线流过的痕迹
——流光溢彩的夜景摄影 **228**
夜景拍摄的曝光组合 228
要实现夜景的光芒效果必须使用小光圈
快门速度的选择 230
要让车灯变成流动的线条需要长时间曝光

快门速度与对焦点的选择
——璀璨的焰火摄影 **231**
做好准备工作 231
拍摄烟花最主要的是避开风的干扰
拍摄参数的设定 232

恶劣天气的拍摄技巧 **233**
暴风雨 233
暴风雨前需要大光圈+低速快门
雾天 234
逆光拍摄，并增加曝光补偿，可以让雾的感觉更突出
云海 236
雨天 237
闪电 238
小光圈+慢速快门可以捕捉闪电轨迹

PDG

我们拍摄的对象就是我们的营养，每一个题材都让我们长大一点。对我来说，这才是我这一生最重要的事，这比出版了52本书还重要。

——日本著名摄影家 岩宫武二

CHAPTER 1
构图是摄影的骨架

构图是摄影成败的第一步

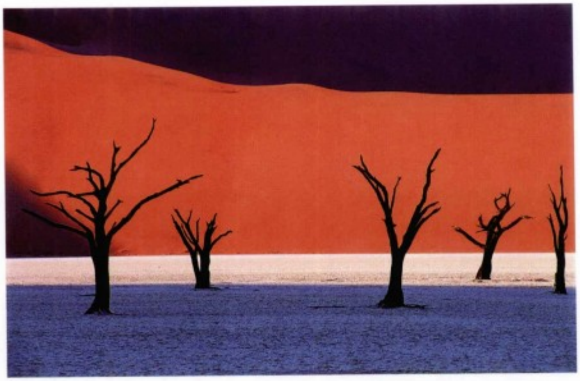
构图是一项与审美有关的活动。生活中处处存在着美，一株带着露水的小草、一位正向你走来身着红裙的姑娘、一片烟波浩渺的大海……在摄影师眼里，它们都是美，你不仅要善于发现身边的美，而且要学会将你的视觉感受表现在画面上，让精彩的瞬间永存。

在一个摄影师思考如何表现眼前的景象时，他将认识到构图对于摄影来说是多么的重要。在很大程度上，构图决定着构思的实现，决定着作品的成败。

带你认识摄影中的构图

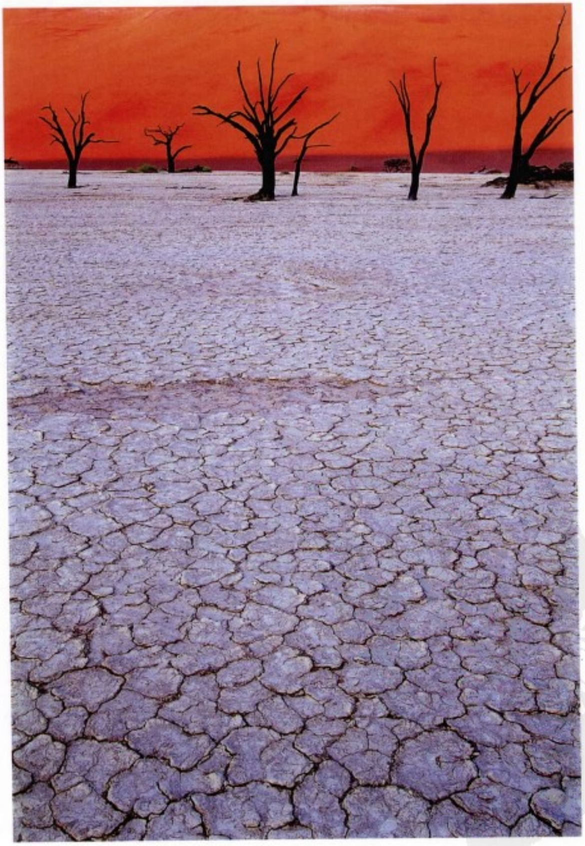
构图一词来源于英语Composition的译音，翻译过来的意思是造型艺术，在中国画的理论中也称为"布局"、"章法"等。准确地说，构图就是指将各部分组成、结合、配置并加以整理出一个艺术性较高的画面。通俗言之，构图就是指如何把人、景、物安排在画面当中以获得最佳布局的方法。

光圈：F/8 快门：1/100s ISO：100
焦距：105mm



光圈：F/5.8 快门：1/360s ISO：200
焦距：180mm

将水平线放在画面中间靠下的部分，给人的第一感觉是树木姿态万千的剪影与红色沙丘的颜色对比与冲击



光圈：F/5.8 快门：1/360s ISO：200
焦距：180mm

只需要稍微放低机位，让水平线移到画面的上方，给人的第一印象马上变成了干涸的沙丘

很久以来，画家们经过认真的研究，找到了一些对绘画创作普遍有用的构图规则。相机发明以后，这些构图的规则也被摄影家所利用。摄影构图通俗地讲：就是为了表现照片的主题思想，而对画面上的人或物及其陪体、环境作出恰当的安排，并运用艺术的手段强化或削弱画面上某些部分，最终达到使主题突出，主体和陪体之间的布局多样统一，照片画面疏密有致，以及结构均衡的艺术效果，使主题思想得到充分、完美的表现。

熟练的摄影师们是如何构图的呢？有的时候他们会将图形或物体摆放在特定的位置后再进行拍摄，这就是所谓的摆拍；而大多数情况下被摄体是不能任由摆放的，这时就需要改变相机的视角来改变构图，只要对相机进行很细微的移动，就能在构图上产生强烈的变化。具体可参考右面两图。

想要拍出一张好照片，仅仅靠设备的支持和技术的完美是远远不够的，照片必须是有灵魂的，而照片的灵魂就来自摄影师的思维和意图。也就是说，照片必须具有情感上的冲击力，而这种情感上的冲击力，通常是通过取景、构图和用光来决定的。

我们来看看大师的作品到底有着怎样的魅力，这张照片无论从构图、人体姿态还是色调、光影上来看，都是如此完美，犹如一幅优美的画作。

光圈：F/2.8 快门：1/10s ISO：100 焦距：35mm

TIPS

当你准备拍摄一幅照片的时候，应该时常问自己三个问题：
我拍摄这张照片是想通过它表现什么样的主题？
怎样布局才能让观赏者把注意力都集中到我想表达的中心上呢？
主体和陪体足够简化吗？是否把没有必要保留或对主题有冲淡作用的景物都去掉了，而只留下那些深化主题的东西了呢？
当你对三个问题的答案了然于胸的时候，好照片就离得不远了。

构图是照片的骨架

一张构图严谨的照片会给人舒服、和谐的感觉，做到这一步，你已经跨出了合格摄影师的第一步。下面这张照片，我们会发现，无论怎样裁剪，或者将某些元素移位，都失去了原有的和谐感。这，就是一丝不苟构图的结果。

光圈：F/11 快门：1/1000s ISO：100 焦距：135mm

如果没有右上方的树叶，构图将显得有一点空洞，有了树叶的陪衬后，弧线与树叶相得益彰，让画面元素更丰富

仅仅严谨还不够，如果你还想往更进一步发展，不仅仅是记住九宫格、三角形、S形构图的要诀那么简单。不断超越、创新和突破是你应该做的。试着再开动你的头脑，让构图再巧妙一些，让你的照片不落窠臼。

好了，一张构图严谨而且巧妙的照片诞生了。接下来，你还得注意线条、光线、色彩对构图的影响。有时候，一个线条就有可能决定照片的成败，而光线和色彩与构图之间的关系同样密切，在你拍摄的过程中一样都不可以忽视。

光圈：F/8 快门：1/820s ISO：100 焦距：50mm

人的脚印和动物脚印平行延伸，注定这是一张有故事的照片

TIPS

你需要记住的是，面对你感受到的美，你需要构思如何将其表现出来，而且是更好地表现出来。对主体加以强调，舍弃那些表面的、繁琐的、次要的东西，并恰当地安排陪体，选择环境，使作品比现实生活更高、更强烈、更集中、更理想，以增强艺术效果。总的来说，就是把一个人的思想情感传递给别人的艺术。

光圈：F/5.6 快门：1/120s ISO：200 焦距：105mm

在深色的树林背景上，一丝阳光照射到高低两株树木上，让白色的树木跃然而出

摄影构图的基本要素与安排原则

照片的结构要素

一张照片在内容和形式上都包含着诸多元素，从结构上来说，构成摄影构图的基本元素包括被摄主体、陪体、前景、后景和环境。

● 主体

主体很好理解，就是照片中摄影师所要表现的主要对象。照片中的主体既是内容表现的重点，也是照片主题的主要载体，同时还是画面构图的结构中心。它可以是某一个被摄对象，也可能是一组被摄对象；主体可以是人，也可以是物。

● 陪体

陪体是指在画面中与主体有紧密联系，或辅助主体表现主题的对象。

● 前景

在照片中，位于主体之前，或是靠近镜头位置的人物、景物被统称为前景。前景有时侯也有可能是陪体。

● 后景

后景与前景相对应，是指那些位于主体之后的人物或景物。一般来说，摄影照片中的后景多为环境的组成部分。

● 环境

所谓环境是指画面主体周围的人物、景物和空间，包括前景、后景及背景，背景是指画面中位于主体背后的景物，属于距镜头最远端的“大环境”的组成部分，可以是高山、大海、天空，也可以是一栋建筑、一面墙壁或一扇窗户。

光圈：F/2　快门：1/840s　ISO：100
焦距：36mm

石头作为前景；女摄影师是主体；相机与三脚架作为陪体；后景则是被虚化的雪地；整个雪地和石头组成了画面环境

构图要素的安排原则

被摄主体应该是摄影师首先考虑的因素，对画面的构图也起主导作用。在拍摄时首先需要考虑主体在画面中应该摆在什么位置，占多大的比例，然后再考虑陪体、环境、空白等的形象、大小、数量和位置。

当画面中既有主体又有陪体的时候，陪体应处于相对次要的位置，使其既能与主体构成呼应关系，又不至于分散观赏者的注意力，更切忌喧宾夺主。

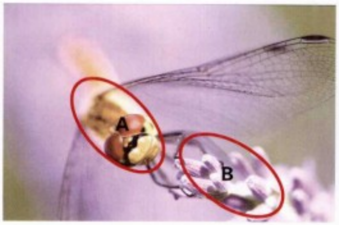
安排好主体和陪体后，前后景也不可忽略。前景可以帮助主体表达主题、交待内容、体现时空特征、表现拍摄现场的环境等，比如用花朵、柳絮、枫叶、冰柱、芦苇等做画面的前景，可以给观赏者以鲜明的季节印象，还可以与主体形成某种蕴涵特定意味的对应关系。

光圈：F/2.8 快门：1/200s ISO：100 焦距：35mm

芦苇象征着秋天

光圈：F/4.5 快门：1/160s ISO：100 焦距：180mm

紫色的花（B）处于次要位置且被虚化，从位置和虚实上衬托了作为主体的蜻蜓（A）



前景在画面中的安排并无什么一定之规，根据画面内容和拍摄者构图的需要，可以将前景安置在画面框架的上下边缘或左右边缘，甚至可以布满画面，比如雨幕、烟雾等。但是，前景的运用和处理应以烘托、陪衬主体以及更好地表现主题思想为前提，而不能分割、破坏画面。

从内容上来看，后景与前景的内容与作用基本类似。从结构形式上来说，它可以使画面产生层次感、透视感和空间纵深感。常见的后景有远山、天空等。

后景的影调、色调应与主体形成一定的对比，如果后景影调、色调与主体类似，则表现出沉静感；反之，如果后景影调、色调与主体反差强烈，则给画面以活泼和动感。

光圈：F/3.5 快门：1/4000s ISO：100 焦距：35mm

以蓝色的天空作为背景

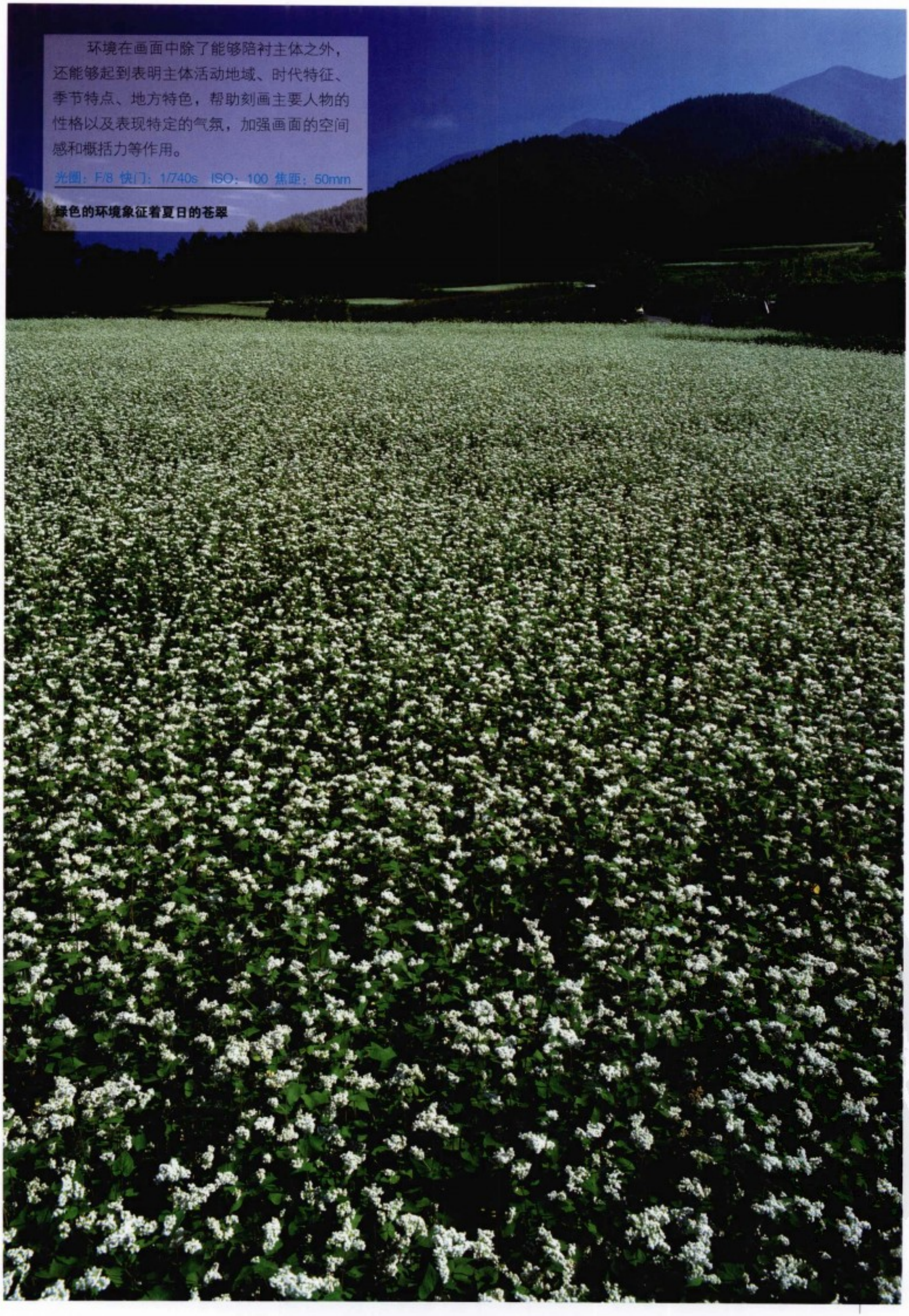
TIPS

总之，要力求背景的简洁、明快，以尽可能地衬托出主体，而且背景的清晰度和趣味性不应超过主体。

光圈：F/2 快门：1/2s
ISO：100 焦距：85mm

环境在画面中除了能够陪衬主体之外，还能够起到表明主体活动地域、时代特征、季节特点、地方特色，帮助刻画主要人物的性格以及表现特定的气氛，加强画面的空间感和概括力等作用。

光圈：F/8 快门：1/740s ISO：100 焦距：50mm



绿色的环境象征着夏日的苍翠

各类基本构图方法

当你观赏一张照片的时候，最先注意到的是什么呢？是整体的色调还是中心物体？其实观赏照片和阅读文章一样，视线都是从左往右看的。观赏者的目光从照片的左下角进入画面，沿着某些景物或线条移动，最后才会落在照片的主体上。了解了这点以后，我们再来理解各种构图方法吧。

黄金分割构图及其演变

经典的黄金分割构图

"黄金分割"是一种由古希腊人发明的几何学公式，遵循这一规则构图的画面被认为是"和谐"的。对合格的摄影师来说"黄金分割"是他们在创作中必须深入领会的一种指导思想。

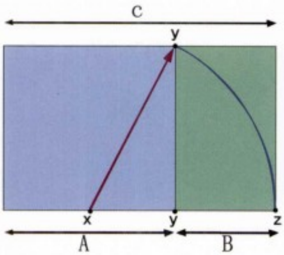
把一条线段分割为两部分，使其中一部分与全长之比等于另一部分与这部分之比。其比值的近似值是0.618。由于按此比例设计的造型十分美丽，因此这一比例被称为黄金分割。

"黄金分割"公式可以从一个正方形来推导，将正方形底边分成二等分，取中点X，以X为圆心，线段XY为半径作圆，其与底边直线的交点为Z点，这样将正方形延伸为一个比率为5:8的矩形，（Y点即为"黄金分割点"），A:C = B:A = 5:8。

在摄影构图中，黄金分割的比值主要适用于：画面长宽比的确定、地平线位置的选择、光影色调的分配、画面空间的分割以及画面视觉中心的确立。

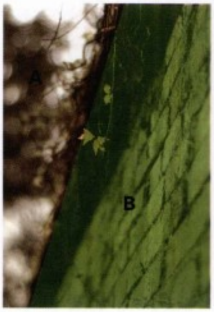
TIPS

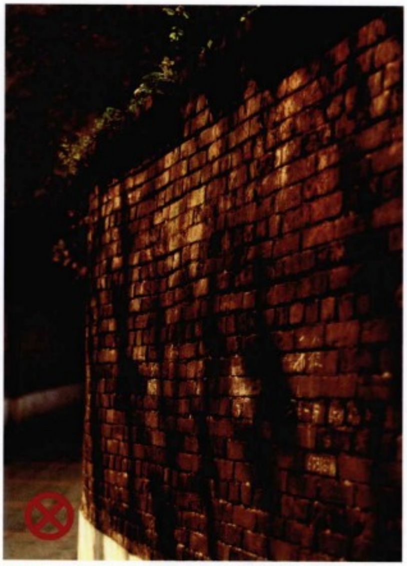
这是一个在生活中随处可见的数字，这个数值通常体现在绘画、雕塑、音乐、建筑、摄影等艺术领域。值得一提的是人的上下身、人脸的各个比例都遵循这个黄金比例。



光圈：F/2　快门：1/4000s　ISO：100　焦距：50mm

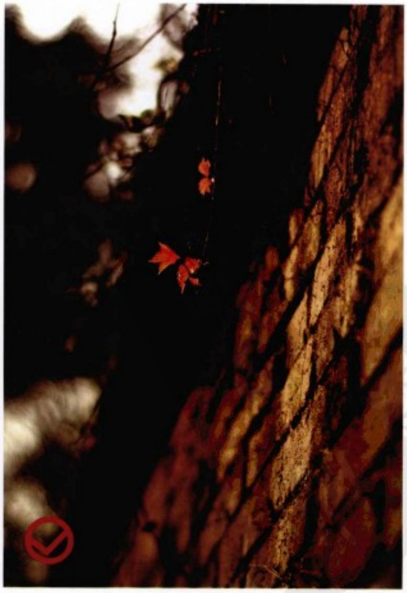
图中墙面与天空部分所占空间的比值基本符合黄金分割比例，A：B=5：8





光圈：F/2　快门：1/4000s　ISO：100　焦距：50mm

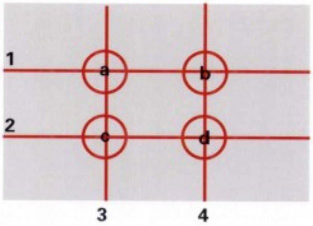
这张是在同一地点拍摄的没有遵循黄金比例分割的构图，孰优孰劣相信一比便知



吸引视线的九宫格构图

九宫格构图又叫井字形构图，是黄金分割构图方式的一种演变。就是用横向和竖向各两条线把画面平均分成九块，中心块上四个角的点就是画面的黄金分割点，用任意一点的位置来安排被摄主体都会让画面更完美。

这种构图能呈现变化与动感，让画面和谐而富有活力。那么是不是放在这四个点中任意一个点上都可以呢？其实这四个点也给人不同的视觉感应，通常上方的两点的动感比下方强，左边的点又比右边强。

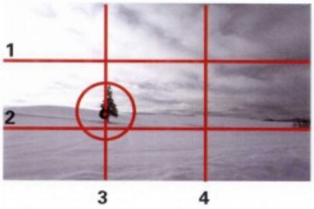


构图技法

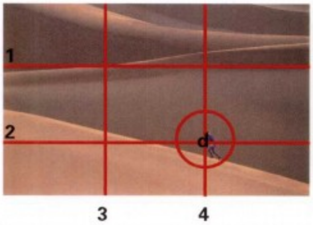
◎ 在画面上用1、2、3、4构成九宫格。

◎ 通常来说，a、b两点的动感>、d，a、c两点的动感>b、d。

光圈：F/2.8 快门：1/1000s ISO：100 焦距：35mm



光圈：F/4.5 快门：1/250s ISO：100 焦距：135mm



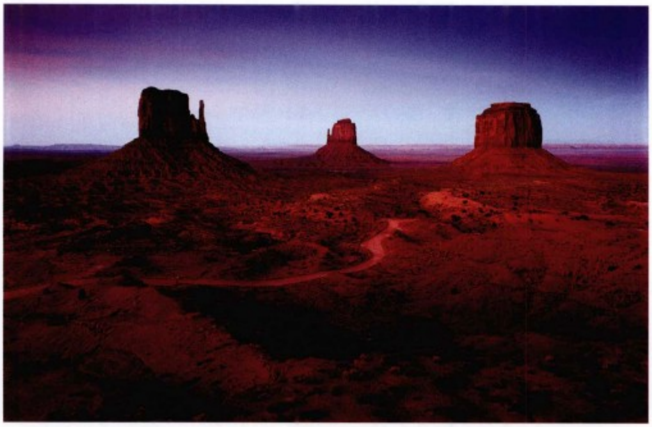
意境深远的三分法构图

三分法构图同样也是黄金分割构图的一种衍生，是指把画面横向或竖向平分为三份，被摄主体或主体边缘通常位于三分线上的一种构图方式。这种构图方式通常变现为水平或者竖直的形态，具有构图简练的优点。

构图技法

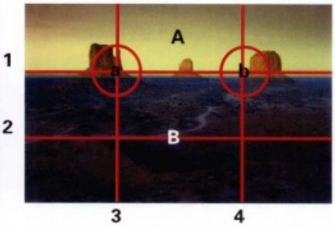
◎ 在画面上用1、2、3、4构成九宫格。

◎ 我们会发现除了地平线遵循三分法构图外，两个视觉主体也分别位于黄金分割点a、b附近。可见是一幅九宫格与三分法构图结合的作品。



光圈：F/6 快门：1/600s ISO：100 焦距：31mm

A：B=1：2



遵循线条美的构图形式

其实每一张照片都可以分解成各种线条和形状，照片的构图原则也相应分为按线条进行的构图和按形状进行的构图。我们首先来认识一下摄影中的遵循线条美的构图形式，也就是线性构图。

线性构图在摄影中是经常使用的主要方法之一。“线”是构图的基本视觉要素，它在构图中有多种作用，可以分割画面、产生节奏、表达主题等。

给人安宁感的水平线构图

水平横线象征着宁静、宽广与博大，水平线构图能在画面中产生同样的感觉。大自然中的很多景物都具有水平线，例如海平面、地平线等，所以水平线构图是我们经常都会遇到的构图形式。

有时候我们还会遇到多条横线在同一个画面中的情况，这些线条会让你的画面变得更加有趣。这里有一个巧妙的想法，当多条横线充满画面时，可在部分横线上安排一些以点存在的主体，这种方法能让主体更鲜明，并富有韵律感。

TIPS

在进行水平线构图时，不到万不得已，最好不要让水平线从画面正中间穿过，也就是说不要上下各1/2，最好将水平线放在画面上1/3处或下1/3处。也可以尝试着在水平线的某一点上安排一个物体，使其断开，打破贯通画面的水平构图。

光圈：F/8 快门：1/320s ISO：100 焦距：24mm

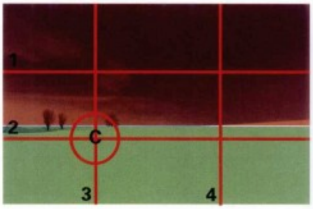
地平线接近1/2分割线，这样的构图形式大部分平淡无奇(A:B=1:1)

构图技法

◎ 可以看到，由1、2两条水平线和3、4两条垂直线构成九宫格。

◎ 地平线位于水平线2上，视觉重点之一的树木位于交叉点C上。

◎ 该作品符合九宫格构图形式，用树木来打破贯通画面的水平线，所以让人赏心悦目。



光圈：F/8 快门：1/320s ISO：100 焦距：180mm

突显高大的垂直线构图

自然界中的很多物体都有竖线形的结构，无论是人物，还是树木、建筑等。垂直的线条象征着坚强、庄严、有力，是另一种常用的构图方式。

如果画面中只有单一的垂直线时也存在和水平线一样的问题，那就是尽量不要让竖线位于画面正中，而应该位于三分线上。像这幅作品，厚重感的树干占据画面左面1/3的面积，而被虚化的背景则占据了剩下的2/3。

当面对多条竖线时，例如树林、高楼丛林等，可以采用对称排列透视、多排透视等表现方式，都能让画面产生意想不到的效果。

光圈：F/2.8 快门：1/320s
ISO：100 焦距：35mm

A:B=1:2

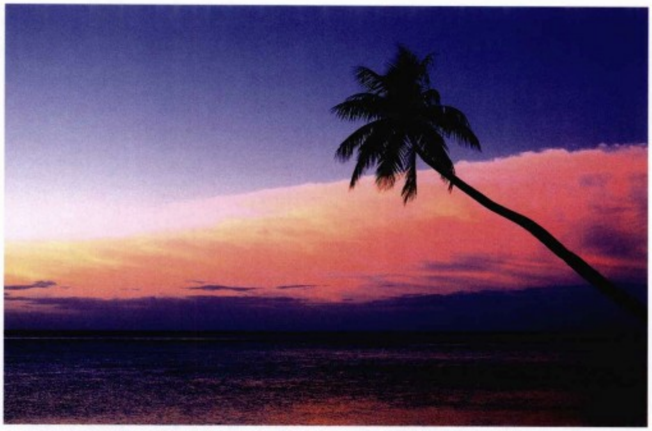
构图技法

- ◎ 树木的躯干形成平行的垂直线构图。
- ◎ 因为透视作用，树木的顶端又形成了一条斜线。
- ◎ 整排树林形成了一个稳定的三角形。

光圈：F/13 快门：1/2500s ISO：100
焦距：35mm

活泼动感的斜线构图

斜线能表现动感、力量和方向，是一种容易令人激动的线条。而斜线构图是一种在摄影中经常会用到的构图方法，斜线构图的画面通常具有极强的动感，并能表现出纵深的效果。通常用来表现自然界的线条等。



构图技法

◎ 首先椰子树本身的生长形态形成斜线构图，打破了画面平衡。

◎ 然后用1、2两条水平线与3、4两条垂直线构成九宫格，视觉重点的椰子树树冠位于交叉点b上。

◎ 整个构图即符合斜线构图形式又符合九宫格构图形式，如果椰子树不位于九宫格交叉点上，效果将大打折扣。

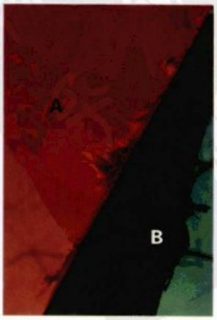
是否遵循九宫格的斜线构图效果大不相同

光圈：F/8 快门：1/16s ISO：200 焦距：105mm

斜线构图还可以发展为对角线构图，这种构图形式同样具有极强的动感，而且还能让画面有对称感。但对角线两侧完全对称的构图形式通常是不可取的，那样会让画面显得缺乏变化。

光圈：F/2 快门：1/250s ISO：100 焦距：50mm

A与B区域的比重并不对等，而是具有变化性



构图技法

◎ 用仰拍的方式拍摄的白桦树树干。

◎ 树干一侧的线条形成了对角线构图。

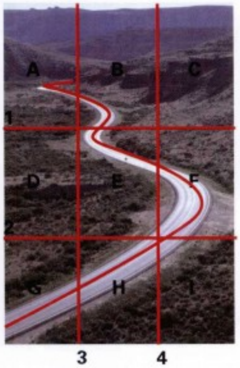
◎ 但是树干部分集中在对角线的右下侧，所以避免了成为一张完全对称的对角线构图作品。

优美的曲线构图

曲线通常表现为优美、浪漫、优雅和变化，是一种难得而珍贵的线条，它比横线和竖线都更具有变化性，而且观赏者的眼睛更容易被这种线条所吸引并产生美的共鸣。在人体摄影和一些具有曲线特性景物的摄影时非常有用。

曲线包括规则形曲线和不规则曲线，曲线构图往往与其他构图方式同时使用，即让曲线成为画面的分割线条，让画面呈对角线、S形、横形、竖形分割等。

光圈：F/8 快门：30s ISO：400
焦距：21mm



构图技法

◎ 道路形成自然优美的S形。

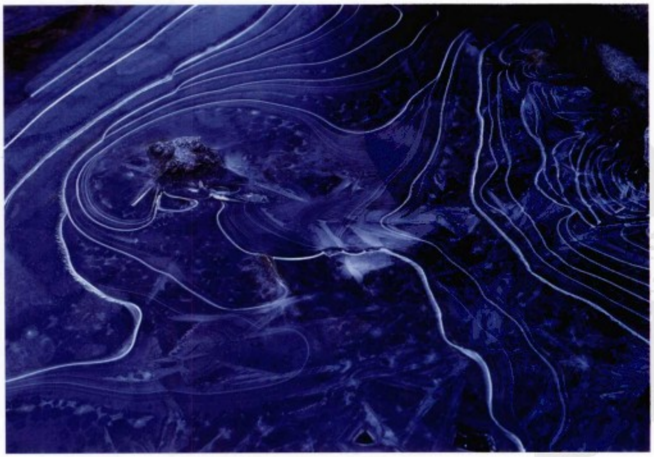
◎ 而试着画一个九宫格，你会发现延伸的道路基本占据了九个格子（除了CD区之外），所以让整个画面看上去非常充实饱满。

充满变化的不规则线构图

不规则线是除黄金分割、水平线、垂直线、斜线和曲线之外的线条，因为它的多种多样，所以其构图形式也没有固定的章法可循。不规则线构图如果掌握不好的话，很容易让画面变得杂乱无章。

但是，不规则线如果运用得当会产生奇特的画面效果，有其他构图无法达到的冲击力，而且也是一种比较少见的构图方式。

光圈：F/8 快门：1/320s ISO：100
焦距：28mm

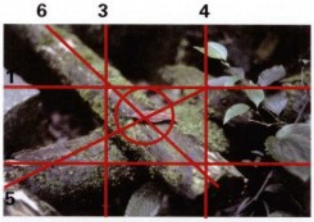


遵循形状美的构图形式

庄重神秘的十字形构图

十字形构图顾名思义，就是由横竖两条线组成画面结构，而两条线的交叉点就是用来安排被摄主体的。十字形构图会让画面变得对称和庄重，适合表现对称式结构的物体，例如古建筑等。十字形构图有时也能带给人神秘感，主要应用在十字架、教堂、立交桥等摄影场合。

但是十字形构图通常也存在着呆板的隐患。如果没有色彩和光影效果的衬托，十字形构图很难让画面变得精彩。



光圈：F/2.8 快门：1/60s
ISO：400 焦距：35mm

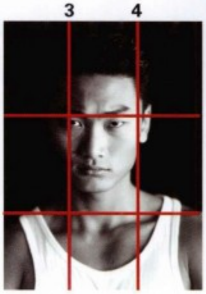
构图技法

◎ 十字交叉点上的树叶成为视觉重点。

◎ 同时，我们在画面上画一个九宫格，会发现作为视觉重点的树叶位于正中间的区域，更加能够吸引人的注意。

十字形可不仅仅是字面意义上的横竖两条线的交叉，在生活中只要类似于十字形的场景均可选用十字形构图。如正面人像，头与上身可视为竖线，左右肩膀可视为横线。也可以这样讲，凡是在视觉上能组成十字形形象的，均可选用十字形构图。

光圈：F/5.6 快门：1/10s
ISO：100 焦距：85mm



构图技法

◎ 在画面上画两条横向水平线1、2与两条垂直线3、4，形成一个九宫格。

◎ 人物的眼睛正好在水平线1上。人物脸部轮廓正好在在3、4上。

◎ 可见摄影时将人物重要部位放在三分线上或者九宫格交叉点上，将会使画面更完美。

稳定的三角形构图

说到三角形，它给人的第一印象就是稳定。所以三角形构图是一种稳定的构图形式。有时候多个被摄主体会形成三角形，也有的时候被摄主体本身的轮廓就是一个三角形，此外，不光是物体，光影也能构成三角形的视觉效果。

光圈：F/3.5 快门：1/12s ISO：200 焦距：80mm

构图技法

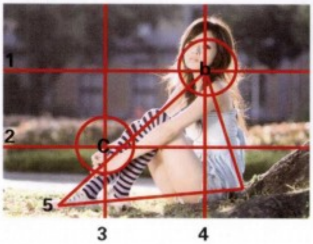
◎ 在画面上画两条横向水平线1、2与两条垂直线3、4，形成一个九宫格。
◎ 矮的圣诞树顶端正好在九宫格交叉点d上。
◎ 两株圣诞树的中轴线正好在垂直线3、4附近。
◎ 整个构图在三角形和九宫格的作用下看起来十分稳定。

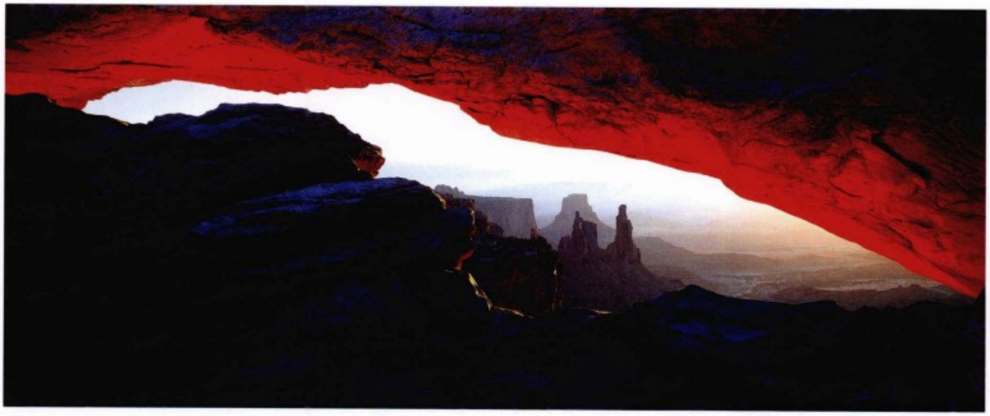
构图技法

◎ 在画面上画两条横向水平线1、2与两条垂直线3、4，形成一个九宫格。
◎ 美女的坐姿形成下宽上窄的三角形，增加了画面稳定感。
◎ 美女的身体位于三分线4上。
◎ 让我们把美女的双手与头部连起来，会发现一条斜线5，它正好是交叉点b与c的连接线，成为画面的支撑线。

三角形构图可以用在半身人像、多个被摄主体的刻画等情况下。例如这位美女坐在树下利用自身动作所形成的上窄下宽的三角形。

光圈：F/3.5 快门：1/760s ISO：100 焦距：35mm





灵便的框式构图

框式构图也称口字形构图，这里的框是指利用前景中的物体将被摄主体框起来，这样做可以赋予照片纵深感。这是一种有利于突出主体的构图方式，而且强调颜色和光影的变化。

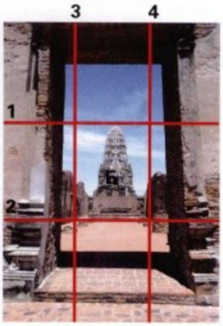
我们还可以利用门、窗、阴影或其他多种框架来作为前景。这种构图有一种豁然开朗的感觉，观赏者仿佛透过门窗来观看影像，能产生强烈共鸣。

构图技法

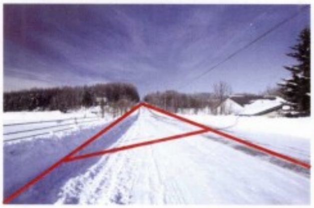
◎ 让我们用线条1、2、3、4在画面上画一个九宫格，将其分成9个相同大小的区域。

◎ 仔细观察，被天然“画框”框住的部分（远处的佛塔）正好位于正中间的E区域。

◎ 让远景位于中间区域是框式构图中常用的技法，可以让画面在灵便中显得稳重大气。



光圈：F/8 快门：1/320s
ISO：100 焦距：102mm

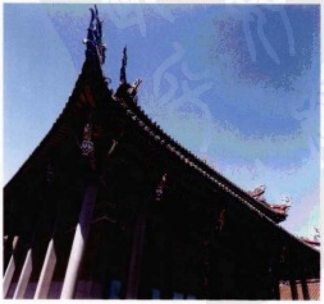


光圈：F/22 快门：1/160s ISO：100 焦距：35mm

延伸到远处的道路藉由透视效果形成A字形构图

光圈：F/6 快门：1/3200s ISO：100 焦距：180mm

正向的A字形构图



光圈：F/7.1 快门：1/3200s ISO：100 焦距：180mm

斜向的A字形构图

汇聚视线的A字形构图

在画面中以类似于A字形状的形式来安排画面结构就叫做A字形构图。这是一种稳定感强并且具有向上冲击力和强烈的视觉引导力的构图形式。适合于表现向远处延伸的道路、河流或高大的建筑、树木等。

也可以将被摄主体安排在A字形的顶端，可以将观赏者的视线很容易地引导到这个顶端的主体上。在摄影中存在竖直的A字构图、水平的A字构图和斜向A字构图，不同的角度能产生不同的视觉效果。

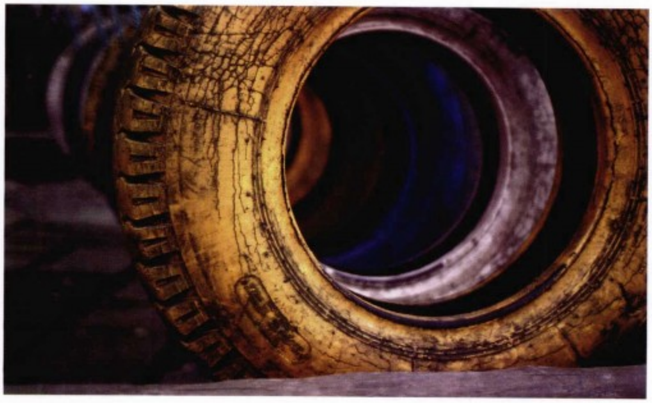
透视效果的圆形构图

圆形构图是把被摄主体安排在圆形中所形成的构图形式，圆形构图可分外圆与内圆构图两种，外圆是指实心圆形物形态形成的构图形式，例如树木的横切面等。内圆是空心结构如管道、钢管等，主要体现视觉透视效果。

如果遇到内圆叠加的形式，就是让摄影师激动的时候了，内圆叠加可产生多圆连环的光影透视效果，视觉上十分特别而又有冲击力。如何能配合规律的曲线，所产生的效果就更强烈。

光圈：F/4 快门：2s ISO：200 焦距：45mm

由多个大小渐变的圆构成圆形构图，视觉上富有动感



光圈：F/2 快门：1/1250s ISO：200 焦距：50mm

奇妙的内圆叠加构图形式

其他常见构图形式

无序之美——棋盘式构图

棋盘式构图常用于表现结构之美，一般用来拍摄多个被摄体，随着拍摄角度的不同会有截然不同的视觉表现。下图就是利用棋盘式构图，成功地将多个被摄体放到了同一画面中，但画面却并不凌乱，反而有一种无序中的有序感。

光圈：F/2.8 快门：1/1200s ISO：100 焦距：50mm

TIPS

棋盘式构图并不是指随意让无关的多个被摄体摆放在一起，在使用这种构图方式时，注意不要将凌乱无关的物体放在一个画面中，而应该是有关系的多个物体有美感的摆放方式。

光圈：F/5.6 快门：1/30s ISO：200 焦距：50mm

如果是形态一样的被摄体放在一起，则最好让它们疏密有致，而不是整整齐齐地堆放在一起，只有这样画面才有变化，才能吸引住观赏者的注意。

光圈：F/4 快门：1/30s ISO：200 焦距：50mm

太整齐的棋盘构图缺乏变化

光圈：F/4 快门：1/30s ISO：200 焦距：50mm

疏密有致的棋盘构图让画面更耐看

引导视线——隧道式构图

隧道式构图利用景物的透视效果来突出主体，它可使画面中的主体具有延伸感纵深感，同时具有集中力和稳定感。隧道式构图既新颖又吸引视线，从侧面透视和正面透视的效果又有不一样的魅力。

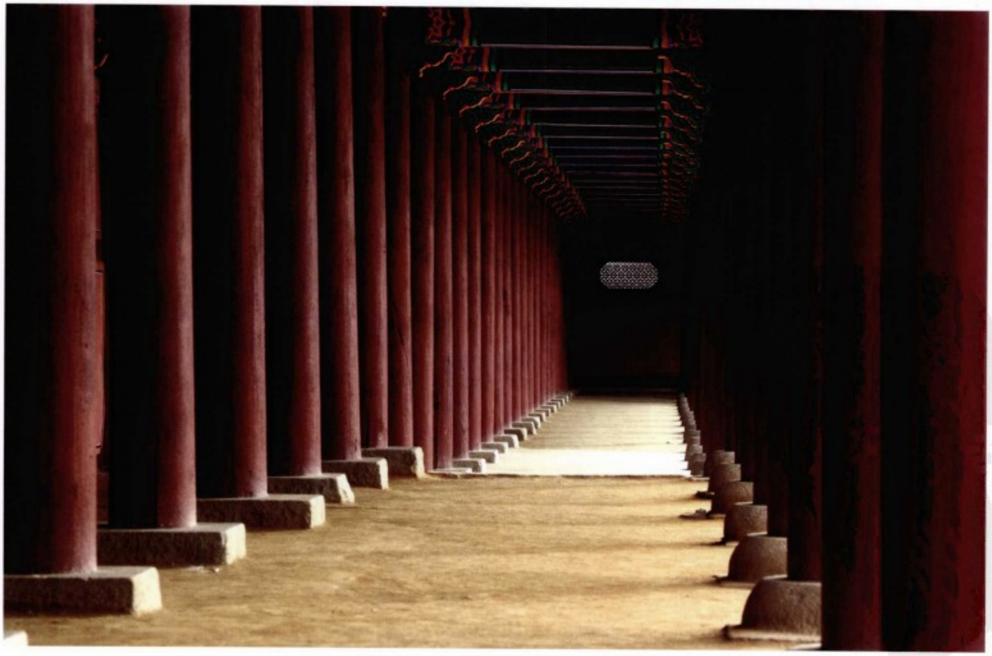
隧道式构图最适合用于本身具有规律性、透视性和延伸性的景观，例如隧道、走廊、道路等。所以在拍摄这些物体的时候最好利用隧道式构图，试着从正面、侧面、俯拍、仰拍等多种角度拍摄，找出最适合的角度。

光圈：F/8 快门：1/30s ISO：125 焦距：135mm

侧面透视有优美的延伸感

光圈：F/32 快门：1/60s ISO：200 焦距：21mm

正面透视具有稳定感



光圈：F/3.5 快门：1/10s ISO：100 焦距：105mm

中央式构图加上主体与背景颜色的强烈对比让主体更加突出

光圈：F/2 快门：1/250s ISO：200 焦距：85mm

中央的主体为白色，而背景为纯净的黑色，无论是构图还是颜色都强烈地突出了主体

突出重点——中央式构图

顾名思义，中央式构图是指将被摄物至于画面中心，用以将观赏者的视线集中到画面中心，用于强调主题，并且中央式构图常常只有一个或一组被摄体。

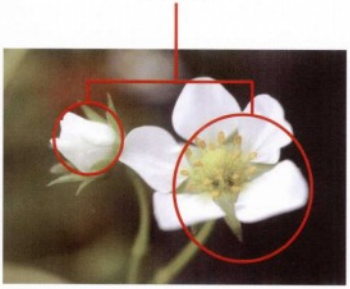
因为只有一个被摄体，且位于画面中心，也就意味着画面的兴趣点只有一个且在中心，所以拍出的画面非常具有视觉冲击力，常用于拍摄建筑物、静物或花草等。

会说话的画面——对比式构图

对比式构图可营造出紧张感和寂静感。在拍摄时可利用被摄体的动与静、远与近、单与双、高与低、大与小、疏与密、明与暗等进行对比。在对比式构图中，通常有两个被摄体，或者两种颜色、两种状态等。如果用好对比式构图，可以说这是一种会“说话”的构图。

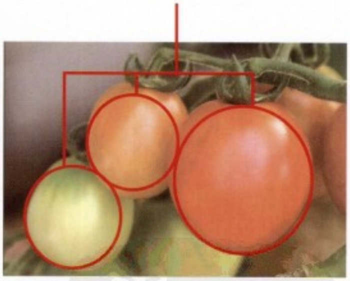
光圈：F/2 快门：1/320s ISO：200 焦距：85mm

形态对比



光圈：F/2 快门：1/360s ISO：200 焦距：85mm

颜色对比



TIPS

以上介绍的方式并不是构图方式的全部，因为在面对千姿百态的自然界和人类、动物以及静物时，我们才会意识到构图其实有千万种可能。不过无论什么样的构图基本上都是从以上形式上演变出来的，需要各位在拍摄中举一反三。

以上构图形式既可独立使用，又可以根据实际情况结合使用。事实上，许多好的作品本身就是多种构图方式的和谐统一。

光圈：F/2 快门：1/250s ISO：200 焦距：135mm

虚实对比

摄影构图的基本视觉元素

当你面对着一幅幅摄影师精心拍摄的作品，你首先看到的一定是各种姿态的形象，生动活泼的美少女、汹涌澎湃的江河湖海、气势恢弘的古代建筑、姿态万千的奇花异草……无疑，它们是动人的，但是如果试着单纯从构图形式的角度分析，透过这些形象你又看到了什么呢？是什么因素构成了这些完美的形象和巧妙的布局？是光线，是影调，是线条，还是色彩？让我们看看这些不同元素对构图与情感表达的影响。

线条

线条是摄影构图的重要组成部分，人们在观赏照片时，视线往往会随着线条移动。自然界中除了蜿蜒的道路、河流、垂直的树木、栏杆这些明线条外，还存在隐藏在形体、色调和颜色轮廓中的间接线条。我们在摄影时可以充分利用线条来丰富构图，表达主题。

线条在摄影中的主要作用有：勾勒出整个画面的轮廓；突显出主体的形状、形象和姿态；使画面具有节奏感、韵律感；使照片更生动和更富表现力、感染力。

不同的线条，它们给人的印象和感觉是不相同的，各种线条在摄影画面中有着各自不同的情感表达：

垂直线条可以促使视线上下移动，常用来表现树木、建筑物和英雄形象，这样有助于烘托主体高大、雄伟、向上、挺拔的艺术效果，突出人物的精神面貌和场景的巍峨气势。

TIPS

线条并不只是客观存在的实体，光的作用形成的各种物体的轮廓线，不同影调之间的分界线和由过度色块所组成的线型，甚至是根本不存在的人的视觉以及断续模糊的虚线等都是线条，这些不同的线条大都是在作品完成后期才能看到。在从事摄影创作活动时，如果不认真分析、观察、体验，就有可能忽视或体会不到线条的存在，因此，我们在摄影时要练就一双发现美的眼睛，才有可能充分利用线条来完成主题的表达。

光圈：F/23 快门：1/8000s ISO：250 焦距：105mm

在逆光下拍摄本身就具有线条感的桥梁，画面线条感更加突出

光圈：F/23 快门：1/8000s ISO：250 焦距：105mm

两根翠竹形成A字形构图

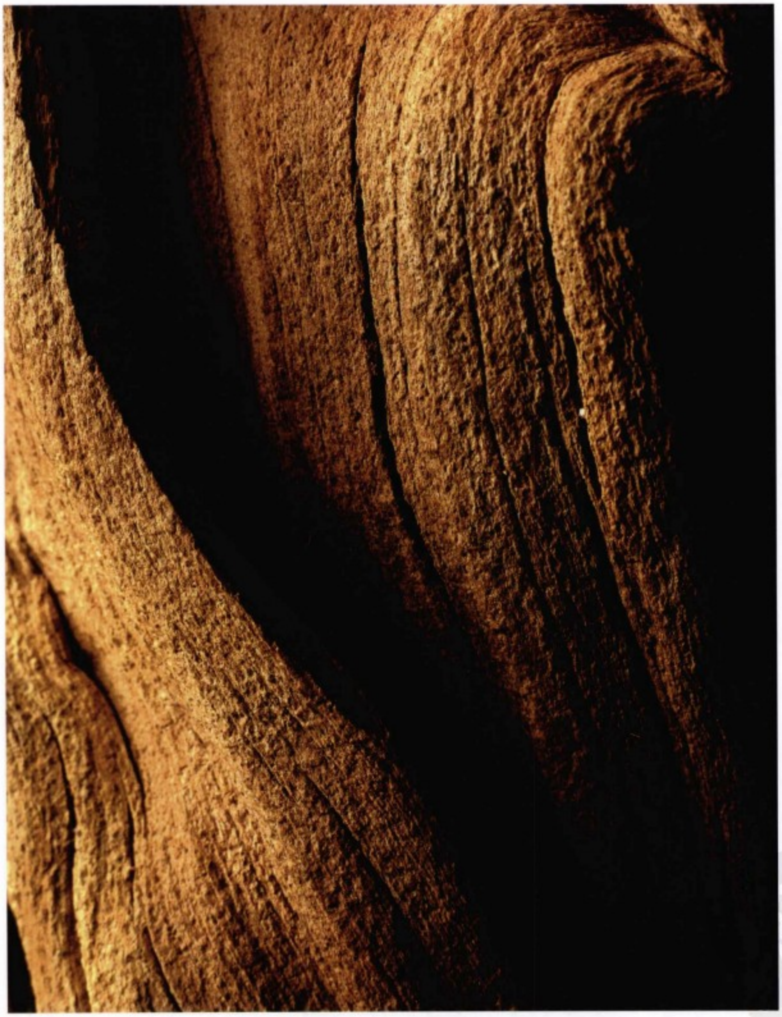
光圈：F/8 快门：1/320s ISO：100 焦距：180mm

虚实间的分界线条符合横向三分法构图

水平线条可以导致视线上下移动，产生开阔、伸延、舒展的效果，以强调画面的辽阔，舒展，秀美宁静的气氛。

斜线条会使人感到从一端向另一端扩展或收缩，产生变化不定的感觉，富于动感。

光圈：F/2.8 快门：1/2000s ISO：100 焦距：120mm



光圈：F/5.6 快门：1/36s
ISO：100 焦距：105mm

曲线条使视线时时改变方向，引导视线向重点发展。使用曲线和圆线时，多为了强调画面的纵深感和动感，使画面结构更加丰富，更富有艺术性。

TIPS

线条的形式看起来好象很复杂，实际上归纳起，它只不过仅有直线和曲线两大类，直线包括垂直线、水平线和斜线，而曲线可以造成人们的视线随之旋转，有更强烈的动感。线条的运用，一定要有利于主题的表达，要与内容紧密关联，不能脱离内容单纯追求线条效果。

形状

和线条一样，形状也是摄影构图时需要重点考虑的对象。捕捉最具有表现力的形状，就要选取一个最佳的摄影角度，运用好光线，将事物的主要轮廓线清晰鲜明地形成一个平面网状。

我们在构思摄影画面时要学着从现实生活中发现和提炼出潜在的简洁形状，所谓形状的发现和提炼就是要在现实生活里事物呈现出的复杂关系中，找出其富有表现力的形状，将被摄对象从繁杂中分离出来。

比如，拍摄一丛鲜花，整体看去也许是杂乱无章的，但是某一个局部就可能就构成潜在的富有意味的形状，它们可能由某些花朵的整体轮廓构成，也可能由某一片花瓣构成。作为摄影者，就应该学会发现和提炼出这些无序中的有序，用好的形状组成画面，带给观赏者美的感受。

被摄体的形状并不是一成不变的，你可以移动拍摄位置，改变其外形。俯摄被摄体会缩减其整体大小，改变各部分的影像尺寸，使某一部分相对于其他部分看上去大得多。当然，你也可以采取抑摄或采用不同的镜头（包括广角镜头、鱼眼镜头、长焦镜头等）来改变被摄体的形状。

光圈：F/4.5 快门：1/980s ISO：100 焦距：50mm

布满画面的鲜花整体看上去有些无法突出主体

光圈：F/5.6 快门：1/640s ISO：100 焦距：70mm

找出单独一朵花的形状感

光圈：F/2.8 快门：1/1000s ISO：100 焦距：24mm

采用仰拍方式逆光拍摄的花朵，有一种让人耳目一新的感觉

色彩

色彩构图，狭义上讲就是色彩布局。各种色彩在空间位置上的相互关系必须是有机的组合。它们必须按照一定的比例，有秩序、有节律地彼此相互联系、相互依存、相互呼应，从而构成和谐的色彩整体。

色彩的对比与调和是色彩构图的必然法则，表现色彩的多样变化主要靠色彩的对比，而要使变化和多样的色彩达到统一，就要靠色彩的调和。色彩构图需要从色彩平衡、色彩呼应、色彩层次、色彩主从、点缀色、色彩衬托几个方面来考虑。

光圈：F/2 快门：1/1640s ISO：100 焦距：50mm

体现色彩对比

光圈：F/8 快门：1/100s ISO：100 焦距：40mm

照片中黄色为主，蓝色为辅

影调

在自然光源（太阳）下，物体与人物会产生不同的受光面及影调。摄影是通过光的作用在画面上形成的影调，呈现出整体与个别影调所蕴含的信息与审美意识。

影调与线条一样，是塑造摄影艺术形象的基本要素之一。摄影画面的影调，是被摄体由光源照射所形成的受光面到背光面之间而产生的影调和整个画面受光产生的整体影调组成。

影调是黑白摄影的造型手段和技术概念。从黑白摄影来看影调的主调可以分为三类：高调、低调、中调（灰色调）。不同的影调有其不同的感情色彩。高调明朗、开阔、清晰，低调沉闷、压抑；中间调则带给人一种梦幻般的印象。影调只有与具体的形象、物象相结合，才能赋予作品以鲜明的、生动的感染力。在摄影构图中，运用不同的调子组织画面关系，可构成画面的不同效果。

光圈：F/5.6 快门：1/1000s ISO：100 焦距：21mm

高调是画面上以浅灰到白的影调层次为主，它表现的是轻松愉快的气氛；给人以光明、纯洁、轻松、明快的感觉。

光圈：F/5.6 快门：1/80s ISO：200 焦距：21mm

低调是画面上以深灰到黑的影调层次为主，它表现的是阴沉忧郁的气氛；低调的作品有时让人感到坚毅、稳定、沉着、充满动力，有时又会觉得黑暗、沉重、阴森森。

光圈：F/11 快门：1/1250s ISO：200 焦距：22mm

中间调是画面上具有介于高调与低调之间的由深灰到浅灰的丰富影调层次，深厚具有油画似的厚重。中间调调有其独特的魅力，基调的性格特征不很明显，但画面层次丰富、细腻，它往往随着画面的形象、动势、色彩、光线的不同而呈现不同的感情色彩。用中间调来表现大自然的景观是很理想的，尤其是有表现雨、雾、云、烟的专长。

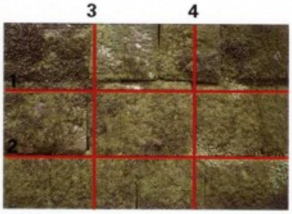
质感

突出质感表现的构图，容易引起欣赏者的共鸣。通过揭示被摄体的性质和纹理特征：如岩石的冷硬、雪的晶莹、玻璃的玲珑剔透、少女紧致光滑的皮肤等，用摄影画面真实再现被摄体的质感，能够唤起观赏者的触感，使之产生联想。

构图技法

◎ 用横向三分线1、2和纵向三分线3、4在画面上画一个九宫格。

◎ 墙砖的缝隙正好是九宫格的四条交叉线。



光圈：F/5.6 快门：1/320s ISO：100 焦距：50mm

光圈：F/5.6 快门：2s ISO：125 焦距：70mm

水晶晶莹的质感通过光线来传达

用色调实现构图

用色彩表达画面冷暖

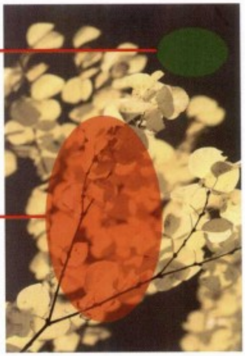
在摄影时，色彩对构图的影响不容小觑，注重画面的色彩构图也是一名合格摄影师的必修课。色彩构图是指根据照片主题和内容的需要，对画面内的对象色彩进行恰当的配置、布局和平衡，以使各种色彩形成一种既有对比变化，又统一协调的整体关系。

色彩间的相互关系

在摄影中我们需要考虑如何选择色彩并让它们和谐搭配，使其为构图服务。首先让我们来认识一下色彩之间的关系，色彩间的关系分为相邻色和互补色。

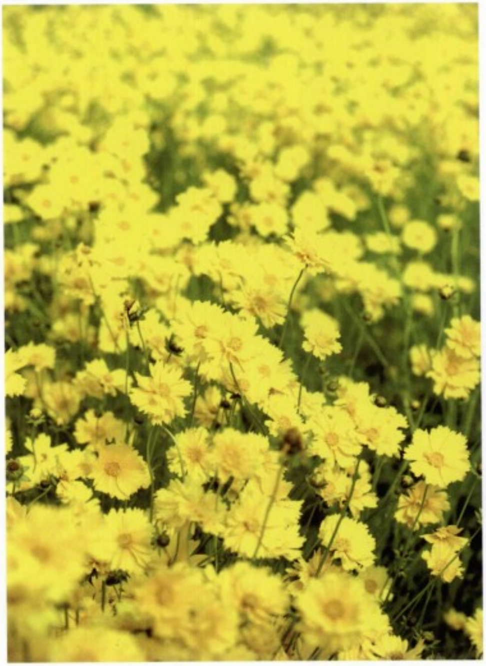
相邻色：按照光谱中的顺序，相邻的颜色即为相邻色，例如红色与橙色，橙色与黄色，黄色与绿色，蓝色与紫色等，相邻色搭配在一起能给人以和谐感。

互补色：假如两种色彩以适当的比例混合后能产生白色感觉时，这两种颜色就被称为"互补色"。如红色与青色，绿色与品红色，蓝色与黄色等。将互补色放在一起将产生强烈的对比效果，让画面充满活力。



对比色构图
光圈：F/5.6 快门：1/1000s ISO：125 焦距：300mm

相邻色构图
光圈：F/2.8 快门：1/3200s ISO：100 焦距：50mm



色彩搭配在摄影中的运用

那么如何将色彩的选择和搭配应用到实际拍摄中呢？这就要求我们处理好主体、陪体以及背景色彩的关系，形成主体色、陪体色及背景色之间的对比关系，主次之间有了对比呼应，画面的色彩构图才有视觉冲击力和艺术表现力。

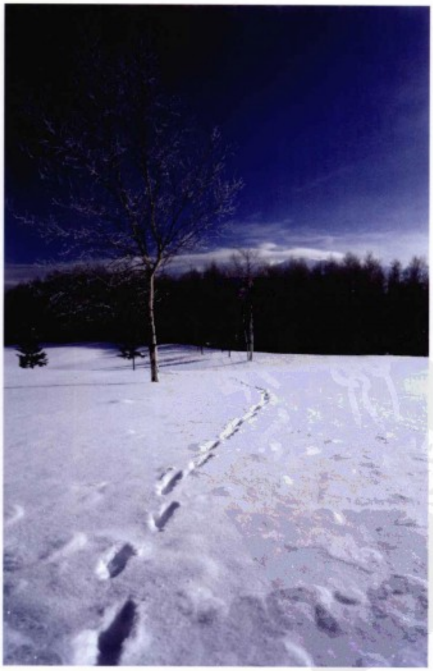
首先，我们需要根据主题思想的要求来确定画面的基调色彩。基调色彩在画面上往往占有较大的面积，在整体上先声夺人。基调色彩应该是能符合主题表达并具有象征意义的，还要能表达某一种环境气氛。例如绿色的基调色彩代表着生机傲然的春天，而白色的基调代表白雪皑皑的冬天。

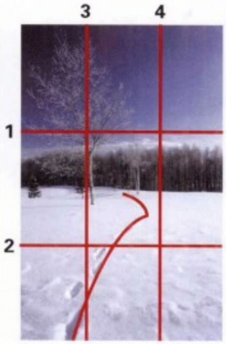
F/11 快门：1/400s ISO：100 焦距：21mm

绿色作为基调代表着生机

光圈：F/3.5 快门：1/600s
ISO：160 焦距：50mm

白色作为基调代表纯洁





构图技法

◎ 用水平线1、2与垂直线3、4形成九宫格分割画面。
◎ 作为视觉主体的树木的躯干位于垂直三分线3上。
◎ 雪中脚印形成曲线增加了画面灵动性。
◎ 画面中大地与蓝色天空部分的面积比例为1：2，使颜色上也有了变化性。

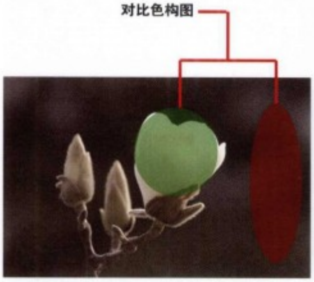
接下来应充分利用互补色来辅助构图，根据主体的颜色，尽可能选择互补的色彩作为背景，这样可以使主体更突出。色彩的纯度越高，相对色之间的对比越强烈，视觉冲击力越大。

这幅照片中的主体是白色的玉兰花，背景色与陪体色都是深色调，与主体的白色之间对比强烈，让主体从背景中跃然而出。

如果要让画面的色彩和谐，应避免色彩对比过于生硬和强烈，这时要充分利用相邻色来让画面显得更和谐。

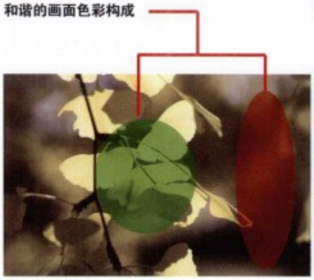
不同色彩的面积分布应避免平均、对称和凌乱。如果平均分配则无无法凸显主体，对称则使画面平淡无味，零乱会影响画面美观。所以色彩的分布要有大小、主次和轻重之分。

光圈：F/4.5 快门：1/200s ISO：100 焦距：200mm



这幅照片用相邻色来安排主体和背景色之间的关系，画面色彩感觉温和且和谐，更好地突出主体的透明感。

光圈：F/2.2 快门：1/4000s ISO：100 焦距：85mm



TIPS

大自然和现实生活往往已经为我们搭配好了颜色，例如蓝天白云、碧海白沙，这是自然造化给我们的礼物，但是在拍摄时你也一定会遇到面对纷繁复杂的颜色不知如何取舍的情况，只有当你经过大量色彩构图的锻炼，才能不断提高你的色彩构图与布局的能力。

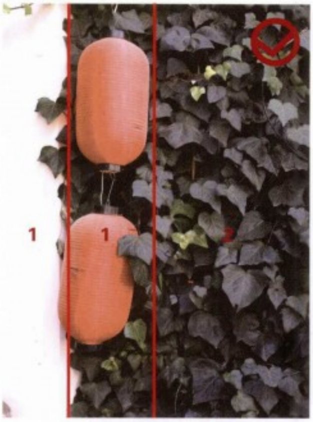
构图技法

◎ 图中墙体（白色）、灯笼（红色）、绿叶（绿色）所占面积的比例为1：2：3，使画面看起来十分和谐。

◎ 如果将镜头左移，让白色、红色和绿色的比例为2：1：2，那么颜色分布将太平均，而失去了原图的变化性。

除了上面介绍的色彩搭配原则，我们还需要注意画面色彩的平衡。在大多数的有主体和陪体的画面中，都需要至少有一个起均衡作用的陪体具有与主体相同或类似的色彩，以使画面获得较好的色彩平衡。

光圈：F/4.5 快门：1/160s ISO：400
焦距：35mm



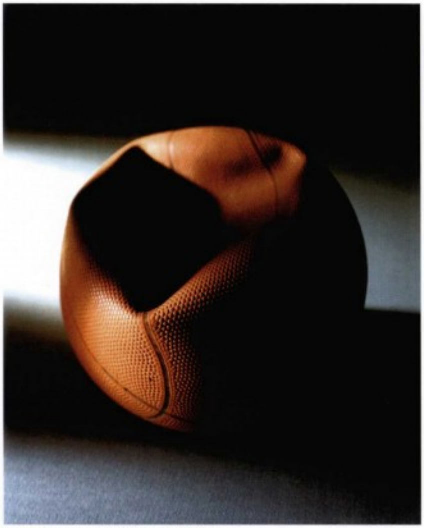
用影调实现画面意境

影调是物体结构、色彩、光线效果的客观再现，也是摄影师创作意图、表现手段运用的结果，光线构成、拍摄角度、取景范围的选择，都由影像影调构成。在摄影中，影调是指画面中的影像所表现出的明暗层次和明暗关系，它是处理画面造型、构图及烘托气氛、表达情感、反映创作意图的重要手段。画面中亮的景物多、占的面积大，会给人以明朗之感；画面中暗的景物多，给人沉闷压抑的感觉；有些画面则明暗适中、层次丰富，接近于人们生活中通常的视觉感受。

彩色影调

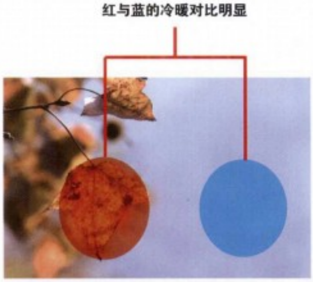
在摄影构图画面形式表现中，色彩对渲染画面表现气氛、传达某种信息，起着极为重要的作用。一般来说，彩色照片的视觉效果有赖于暖色（红色）和冷色（蓝色）之间的关系，有赖于这些特定颜色的对比。在进行彩色照片构图时，较强的色彩往往比较弱的色彩显眼。例如，红色在暗蓝色的背景中在视觉上有跳出来的感觉。而在面积上，色块在画面中占的面积越大，就显得越明显。

下图为秋天拍摄的枫叶，枫叶为红色，色温较暖，背景为蓝色天空，色温较冷，利用色彩中的冷暖对比，突出枫叶特性。



暗部占多数的摄影作品给人沉重感

光圈：F/2.8 快门：1/36s ISO：100 焦距：42mm



光圈：F/7.1 快门：1/320s ISO：100 焦距：200mm

明暗适中的摄影作品给人亲切感

光圈：F/2.8 快门：1/2500s ISO：100 焦距：50mm

黑白影调

影调中的黑与白是相辅相成的。从黑白摄影来看影调的主调可以分为三类：高调、低调、灰色调。不同的影调具有不同的感情色彩。如高调的明快、淡雅，低调的庄重、深沉；中间调的和谐、平稳等。影调只有与具体的形象、物象相结合，才能赋予作品以鲜明、生动的感染力。

右图为高调作品，以白到浅灰色的影调层次占了画面的绝大部分，加上少量的深黑影调。高调给人以纯洁、轻松、明快的感觉，但这张图片的主题为一叶知秋，以高调拍摄表现时间逝去，事物的变化，使人感觉到沧桑和哀怨。

下图为低调摄影作品，以深色至黑色的影调层次占画面的绝大部分，少量的白色起着影调的反差作用。图片的主题为塑造人生，表现老人长年累月在暗黑的房子中从事泥塑工作，图片让人感到深沉、且庄严肃穆。

光圈：F/10 快门：1/100s ISO：100
焦距：50mm

光圈：F/5.6 快门：1/30s ISO：200
焦距：35mm

影调在摄影中的运用

明暗是构图布局中的重要因素之一，它仅应用于表现对象的形体结构，同时还在画面构图中通过明暗色调的交错，获得画面的变化与均衡，产生节奏韵律感。

在画面中表现各种主题与情调时，明暗的运用类别很多，大致可归纳为以下三类：

明调——画面的大部分色彩明度较强，画面色调明亮。明调适合于表达欢快、舒展、明静、爽朗、简洁等主题，也可用于忧伤，悲壮的主题。

暗调——与明调相反，画面大部分色彩比较深暗，适合于表达深沉、庄重、浓郁、肃静、神秘、恐怖等主题。

中间调——明调与暗调之间的各种中间冷暖色调，是最富有变化，并运用十分广泛的色调。在普通光线下，人们生活与活动环境，一般都处在中间色调之中。所以表现真实生活的摄影作品，较多采用中间色调。

在摄影构图中，对影调的运用还表现在景物的影调对比。影调对比包括画面上影调深浅的对比和影调面积的对比，例如，浅色的主体宜选深色的背景；深色的主体宜选浅色的背景。影调对比越强烈，给人的视觉感受就越醒目。

构图的明暗色调处理，必须服从主题表达的需要。在构图中，明暗色块的形状和面积大小变化，可以具有不同的表现效果。

大面积的暗色与小块的明色搭配，会让画面产生庄严、悲壮、深沉、神秘等感觉，在静物与人物肖像摄影中应用尤为普遍，画面单纯、集中、强烈。

大面积的明色与少量暗色配搭配，明亮的背景会让画面产生舒畅、轻快、爽朗等效果，主体也得以突出。

受光面成为画面中的明调

暗色调的背景衬托出母子俩脸上明亮的笑容，画面更显得温暖，而且主体非常突出

光圈：F/2.8 快门：1/96s ISO：250 焦距：26mm

光圈：F/11 快门：1/120s ISO：400 焦距：70mm

中间色调衬托颜色鲜明的主体是最常用的一种色彩搭配模式。根据对日常生活观察的经验，近处的物体总是让人觉得形象突出、色彩鲜明、明暗对比强烈；而远处的景物总是显得形体模糊、明暗对比减弱。因此，在摄影中，运用这种明暗对比的形式很普遍，具有真实感，也较容易表现出空间效果，使人有身临其境的感受。

影调的明暗处理用于表现画面的空间感。由于光线对景物各部分照明程度不同，形成了不同的亮度范围，使拍摄出的照片画面上的影像产生了不同明暗层次的影调，不同的光照条件，会使景物形成不同照明面积和光比，构成不同的明暗影调配置，从而影响整个画面的基调。

光圈：F/3.5 快门：1/250s ISO：400 焦距：180mm

利用影调的明暗关系拍摄古镇的屋檐，由于光线的照度不同，屋檐明暗层次也各不相同，这种条件下使影像的空间感和立体感明显增强。

光圈：F/11 快门：1/250s ISO：200 焦距：50mm

利用乳白色的花盆与黑色背景形成的色彩对比关系拍摄，突出主体

光圈：F/2.8 快门：1/500s ISO：200
焦距：50mm

光圈：F/4.5 快门：1/30s ISO：100 焦距：50mm

完美照片的构图秘诀

在摄影的道路上，你一定不止一次地为大师们精彩的照片所折服，你也一定不止一次地问过自己：我拍的照片比起大师们差在哪里？我需要通过什么样的方法来改进呢？前面我们已经知道，要创造出一张出色的照片，良好的构图是先决条件。有的时候，将你的照片进行一些构图上的改进，就完全可以让它有一个质的飞跃。

下面的内容就将解决你在摄影过程中遇到的困惑，带你走近大师们的构图境界。

追求简洁

说到构图，你需要遵守的第一要义就是——简洁。一张构图零乱的照片绝对无法吸引观赏着的眼光，无论你的中心点多么有趣、颜色多么绚丽、光影如何优美。

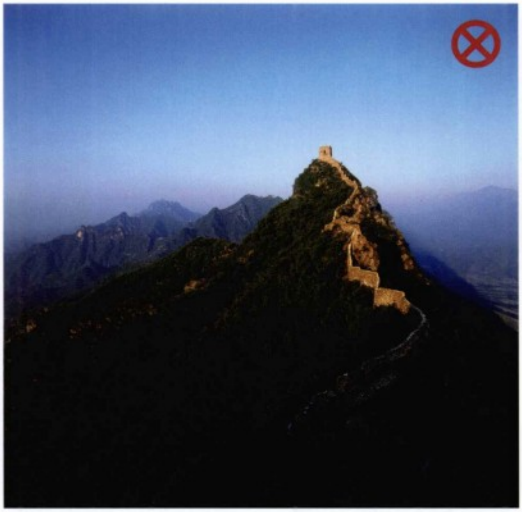
对于一个摄影新手来说，要让画面简洁的一个简单方法就是选择简洁的背景，让观赏者的目光很很容易地集中到被摄主体上。

在左上这幅画面中，你要表现的重点是什么？到底是左边的甜品还是右边的？

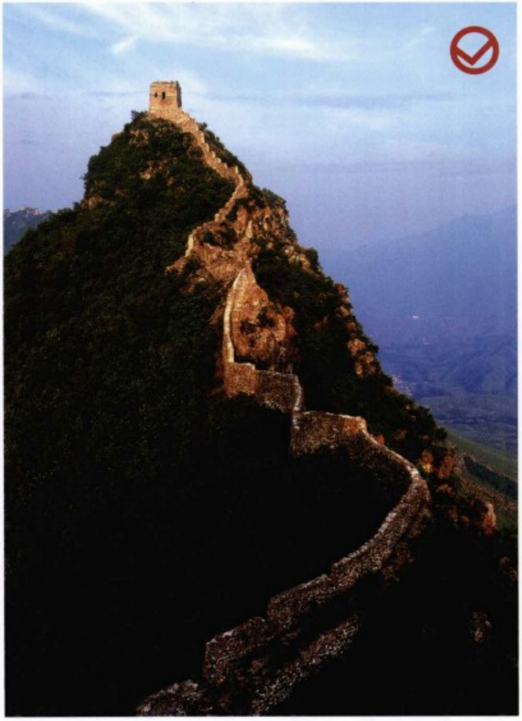
让我们看一下如何通过化繁为简来改进这张照片，你需要决定的是你的拍摄主体到底是哪一个？从颜色和形态考虑，我建议将右边的甜品作为拍摄主体。接下来很简单，将右边的甜品摆好位置，放弃其他陪体，然后用大光圈拍摄，你会发现画面效果瞬间得到了改善，如左图。

光圈：F/4.5 快门：1/30s ISO：100 焦距：50mm

背景简洁，将主体凸显出来



光圈：F/4.5 快门：1/250s ISO：1100
焦距：17mm



除了选择一个相对简洁的背景外，有时候采用垂直构图远远好于水平构图，这样你就能够将无关的元素摒弃在画面之外，或者让画面更紧凑。

很容易判断出，左面哪一幅作品更简洁，而你需要做的只是将相机由横向改为竖直而已。简单吧！那么果断地改用垂直构图吧，是不是主体更突出了？

综上所述，你可以通过以下方式简化画面和强调主题：选择简单的背景，避免画面中出现与主题无关的物体，以及将相机靠近被摄体。

TIPS

记住，在按下快门前你必须清楚自己的拍摄意图以及想要表现的主体，如果需要将主体外的其他陪体安排进画面，那么陪体一定与主体有某种关系或者是它的补充，而且能很好地为你的拍摄意图服务。

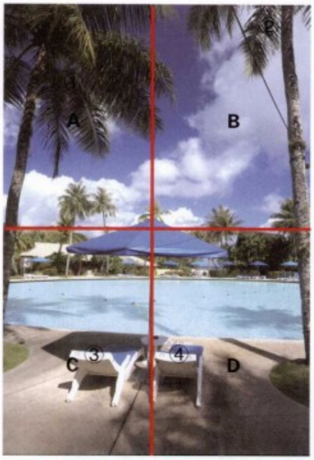
光圈：F/4.5 快门：1/250s ISO：1100 焦距：17mm

画面均衡

均衡是获得良好构图的另一个重要原则。无论在大自然、建筑中还是画面作品中，均衡的结构都能在视觉上产生形式美感。

怎样判断一幅作品的构图是否均衡呢，让我们看看这幅作品，我们将画面划分为四等份，形成一个田字形，我们可以看到在这个田字形的四个格子（A、B、C、D）里都有相应的元素（①②③④），而各元素之间形成了均衡感。

不过，千万不要以为均衡就是对称，对称的照片常常给人沉闷感，而均衡绝不会在视觉上引起不适。要达到均衡这一境界需要让画面中的形状、颜色和明暗区域互相补充与呼应。



光圈：F/8 快门：1/320s ISO：100 焦距：28mm

光圈：F/22 快门：1/160s ISO：100 焦距：21mm

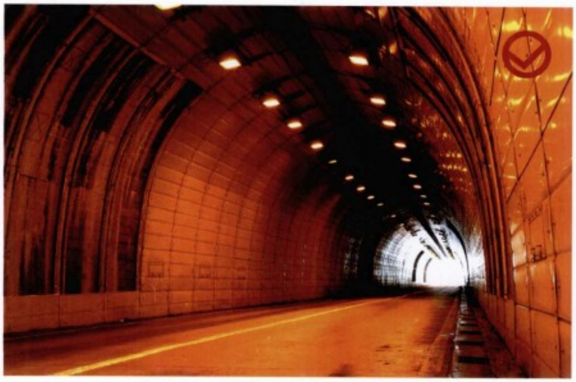
A、B两部分完全对称的构图形式让人感觉沉闷

黄金分割

大家一定也发现了，如果将被摄主体安排于画面的中心，画面将给人静止的感觉，并且有时候会显得呆板，试着将被摄主体安排在偏离画面中心的地方，你会发现效果大大改进了。

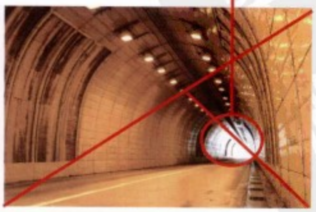
光圈：F/8 快门：1/320s ISO：200
焦距：50mm

作为视觉重点的出口位于画面中间



光圈：F/5.6 快门：1/60s ISO：200
焦距：85mm

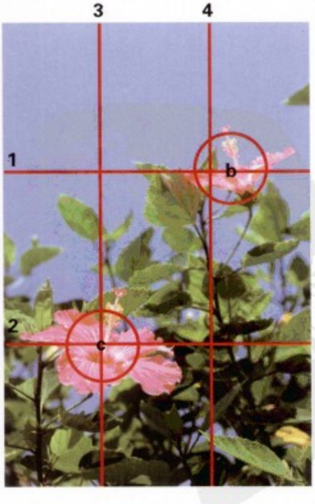
作为视觉重点的出口位于右下侧的黄金分割点附近



但是画面的中心以外这个范围是否太宽了？我们到底该将主体安排在画面的什么地方呢？这个时候就要用到黄金分割法了。黄金分割点是最容易引起人注意并且让画面有动感的点，那么我们就将主体放在画面的黄金分割点上吧。

试着在这张照片上画出一个九宫格，你将会惊喜地发现画面的主要视觉点（两朵鲜花）都在井字交叉点（b、c）上，正是由于将视觉中心与黄金分割结合起来，才让画面变得稳定而且耐看，试想如果将花朵移到画面上其他任何位置，都不会有如此完美的视觉效果。

光圈：F/3.5 快门：1/1600s ISO：100 焦距：焦距：50mm



追求创新

没有人规定你拍摄大海必须用三分法，没有人强迫你拍摄高楼必须仰拍，更没有人告诉你拍摄花卉一定要用顺光，为了让你的作品与众不同，你有时需要将所有这些规则都抛到脑后，用一种全新的视觉和方式来表现生活中的景致。

这么说来我们这本书中讲的构图法则就毫无意义了？这里的意思不就是“无招胜有招”吗？

不过，你可千万别误会了“无招胜有招”的意思，这里探讨的是在打好基本功以后的更高境界，在你对摄影技巧烂熟于心并融会贯通后，它们已经在你的思维里根深蒂固，你的创新才不会是脱离美学轨道的胡乱创新。

那么怎样创新呢？这是一个只可意会不可言传的东西，因为每个人的创新思维都不一样，你可以从简单的开始起步：将相机的机位脱离常用机位，离被摄体更近、往上/下移一点、选择仰拍或者俯拍……方法多种多样，总之就是“不走寻常路”。

光圈：F/2.8 快门：1/400s ISO：100 焦距：135mm

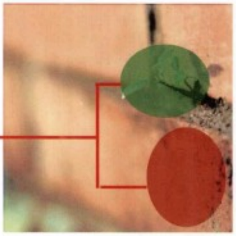
体现对比

一个优秀摄影师最需要记住的词就是——“对比”。一张对比强烈的图片更能引起观赏者的强烈共鸣并在其心中留下深刻印象，有灵魂的照片很多都运用了“对比”这一表现手法，可以说，有对比的照片会说话。

我们几乎可以在大多数摄影作品中找到对比的元素：明暗对比（通过光线体现）、动静对比（例如道路与飞驰的汽车）、新旧对比（例如摩天大楼与传统元素）、大小对比、高矮对比、美丑对比、悲喜对比、刚柔对比、颜色对比、阔窄对比……

光圈：F/1.8 快门：1/800s
ISO：100 焦距：50mm

通过墙面与植物颜色的对比、质感的对比以及生命特性的对比突出植物的顽强生命力



这张慢速快门下流水的照片，用慢速的快门让流水如丝绸般柔滑，而水中的石头则依然以坚硬的形象出现，柔滑与坚硬在这里形成了强烈对比，用这种视觉冲击更加体现出流水的妩媚与梦幻。

光圈：F/32 快门：1/8s ISO：100 焦距：28mm

注意呼应

除此之外，摄影师还应掌握的一点就是——“呼应”。不同的主体之间需要呼应、主体和陪体之间也需要呼应。但凡是保留在画面中的元素，都应该是对主题表达有用的元素，而且彼此之间应该是相互联系形成的有机整体。

其他诀窍

一张好的照片在构图上应该是既有变化又有统一的整体，你需要利用被摄对象形体、明暗、线条、色彩等因素的对比呼应，以及空间处理、体积结合、节奏韵律等手段，使作品形式新颖生动，并具有很强的艺术表现力。

在摄影中千万要回避“随意”一词，你对画面中任何元素的安排以及任何细节的处理，都应当是深思熟虑的结果，其必然与主题的表现密切相连。

摄影作品中的一切元素都应当从属于作品主题思想的表达，请果断地将影响主题表达的元素“赶”出你的画面。

一张好照片一定有一个吸引观众最大注意力的视觉中心。而且请保证画面中的一切元素都应当保持相互之间的联系，而不是“各自为政”。

光圈：F/5.6 快门：1/25s ISO：200 焦距：135mm

光圈：F/8 快门：3.2s ISO：100
焦距：135mm

被摄主体占据了画面最重要的位置，但它并不“孤单”，背后有众多小型的类似建筑与之呼应，形成了一个有变化性的有机整体

光圈：F/5.6 快门：1/500s ISO：200 焦距：135mm

CHAPTER 2
人像摄影构图实战

人像摄影中常犯的构图错误

构图缺陷

很多摄影爱好者在初学人像摄影时，往往不如面对风景摄影那样能轻松掌握取景构图的要领，从而拍出很多或者构图平庸、或者背景凌乱、或者人物姿势和表情别扭的照片。

你一定也拍过类似下面两幅照片的“失败之作”，别灰心，等你阅读完本章之后，你将会知道原来要拍摄一张构图精美的人像照片并不是那么难，只需要稍稍动动你的双脚、再调整一下机位，原来你也可以拍出大师级别的赏心悦目之作！

光圈：F/5.6 快门：1/60s ISO：200 焦距：35mm

背景过于凌乱，人物脸上的光线也不到位

光圈：F/5.6 快门：1/4000s ISO：100 焦距：21mm

树枝仿佛长在美女脑袋上，严重破坏画面感

姿势呆板

前面谈到那么多摄影通用的构图技法，它们在人像摄影中也可以用到吗？答案是肯定的。很多基本构图方式都可以融会贯通到人像摄影中，并且产生不同的化学反应。

不过，人像摄影和风景摄影、静物摄影最大的不同在于，被摄主体是“活”的，作为摄影师，我们可以随意“布置”被摄主体，让他（她）根据你的需要做出各种动作以表现主题。但也正因为被摄主体是“活”的，某些时候被摄人物是不会按摄影师的意愿做出动作的，所以人像摄影也就有了更高的要求。

在摄影过程中，除了让人物摆拍之外，一个优秀的人像摄影师最好让被摄人物处在自然状态，由自己的镜头去捕捉人物最生动、最有生命力的那一面，可以说，“活”的人像照片才是人像摄影的最高境界。

所以，人像摄影的构图难度更高，它需要捕捉的是瞬间的感觉，需要摄影师有敏锐的视觉和一定的预见性。在按下快门之前，人物的位置、姿势、表情、动作以及与背景的搭配都是需要关注的，而有些时候往往需要在很短的时间内完成对以上所有元素的观察。是不是觉得很可怕？其实不用，要达到这一步的诀窍只有一个：多练习！

光圈：F/8 快门：1/3200s ISO：100 焦距：35mm

这是让人物摆出姿势后拍摄的照片，尽管在构图上没有大的问题，但是和后面这张照片对比之后你就知道摆拍的照片和自然状态的照片之间有多大的不同了。

TIPS

正是因为人物行为的不可预知性，很多摄影初学者在拍摄人像照片时养成了一个不好的习惯，那就是为了捕捉人物瞬间的感觉而忘记了考虑构图，然后在后期处理中再来进行剪切和处理，这的确是一种修补构图不足的有效方法，但是如果过多地依赖于这种方法，将会失去构图的乐趣。

光圈：F/8 快门：1/3200s ISO：100 焦距：35mm

海风轻拂脸庞，阳光洒在人物脸上，微闭的眼睛，陶醉的神情，多么自然美丽的画面

构图技法

◎ 在拍摄这张照片的时候，首先需要与人物沟通，让她放松，放弃呆板的摆拍，让她自然地在阳光下奔跑。

◎ 通过取景框观察，选取人物的全身动作为对象，当人物跑到画面三分线附近并且姿势优美时按下快门。

◎ 需要注意的是，最好使用点测光模式，测光点在人物脸上。如果运动中的人物找不准测光点，可以选择中央重点区域测光模式。

背景凌乱

初学者在人像摄影时另一个容易犯的错误就是：摄影师只注意到人物的表现，不明白背景对主题表现不可忽略的作用，而忽视了周围景物的配合，从而拍出很多背景杂乱无章、不知所云的照片。

例如右面这张旅游纪念照，人物周围的很多不必要部分被拍进了画面，给人杂乱、多余的印象。

下面我们来看看如何裁减它才能让构图最合适。

在下面这张照片里，人物是不是更加突出了？而这样显著的画面改善仅仅只需要你靠近人物或者通过调整焦距将人物拉近，并不是什么太难的事，关键在于你的观念。

光圈：F/2 快门：1/4000s
ISO：100 焦距：48mm

光圈：F/2 快门：1/4000s ISO：100 焦距：105mm

A:B=5:8

现在你知道构图对人像摄影的重要性了吧，那么在人像摄影中到底需要注意哪些构图方面的原则呢？下面就跟我来吧！

构图技法

◎ 首先吸引人物的注意力，让三个人都望向镜头。

◎ 然后将镜头拉到长焦端，让人物占据画面的一半以上，能清楚感受到其脸部表情为止。

◎ 正好利用斜向生长的椰子树在画面中间偏下一点形成斜线构图，而且让其将画面分割成A、B两个部分，A、B面积的比例符合黄金分割比例。

人像摄影的取景形式

让我们先来了解一下在人像摄影中有哪些基本的表现形式吧，这里一共有4种常见模式：特写人像、半身人像、七分身人像和全身人像，它们又被称作人像摄影的公式化构图。

佳能小白是拍摄美女人像照片的利器

特写人像

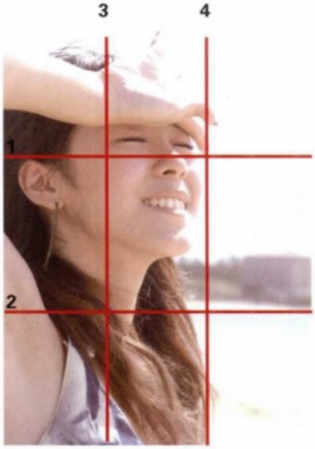
人像摄影中的特写，以表现人物表情和脸部特色为主要内容。也就是说画面中只包括被摄者的头部或者更近的特写。由于被摄者的面部形象占据整个画面，给人的视觉印象格外强烈，所以对拍摄角度的选择、光线的运用、神态的掌握、质感的表现要求得更为严格。

构图技法

◎ 在拍摄左图所示的特写人像时，如果使用定焦镜头的话，镜头必然离人物很近，这样容易使人物面部变形，所以中长焦镜头是拍摄这种人像照片的合适利器。

光圈：F/1.8 快门：1/4000s ISO：100 焦距：85mm

人物面部占画面的绝大部分，这样的特写人像很有视觉冲击力



裁切点在人物胸部上下约 10 公分左右的照片也属于特写人像

构图技法

◎ 在画面上画一个九宫格，地平线和人物眼睛分别位于横向三分线上1、2附近，所以拍“大头照”也是有构图讲究的，不能随意拍拍了事。

光圈：F/1.8 快门：1/3800s ISO：100 焦距：85mm

拍摄有“朝天鼻”特征的人物应该尽量避免正面拍摄

绝大多数情况下，人像摄影的目的就是把人拍美，所以，如何修饰被拍摄对象，是对摄影师的一个考验，什么时候要拍出反差，表现皮肤的质感，什么时候要用较少反差掩盖皮肤的缺陷，都需要有观察和思考的积累经验才能准确做出判断。

对于相貌较难看者，应当尽量避免拍摄特写和近照。

对于脸型较胖者，可以适当采用头纱、手或其他小饰物来遮挡脸部，同时也可以通过提高相机机位来将脸拍瘦。

如果被摄者存在眼白过多的情况：应尽量使被摄者的眼神朝向一边，捕捉眼神转向的一瞬间，而不是眼睛瞪大的一瞬。

对于“斗鸡眼”的情况，应尽可能的寻找一个合适的角度，使被拍摄者的双眼不同时正对画面出现。

对于脖子较长的被摄者，应当提高机位，让被摄者采用微收下颌的姿势来配合拍摄。

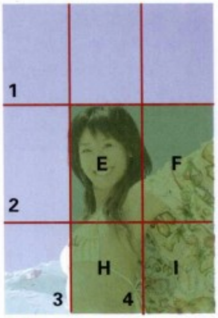
对于下巴较尖的人应该使用高机位，或者让被摄者低头的方式进行拍摄。

半身人像

半身人像将特写人像的拍摄范围扩大了，它以表现人物的上半身为主，背景环境在画面中通常不会是主角，仅作为人物的陪衬。这种拍摄方式一般可以考虑让人物上半身填满整个画面，也可将一定的背景拍进画面中，以更好地衬托出画面氛围。

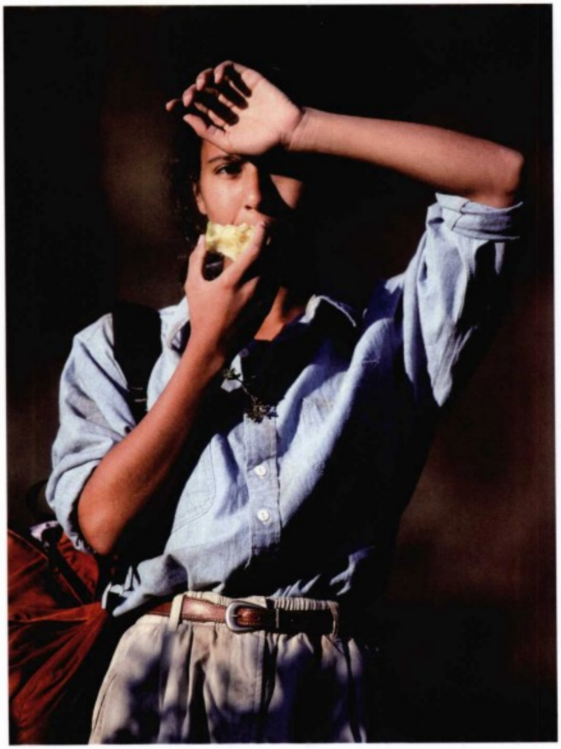
半身人像除了要注意人物面部表情的生动性以外，同时也要兼顾人物上半身姿态的自然性，人物姿态与表情应该配合自然，千万不要出现别扭的情况。所以在拍摄中让人物自然放松并轻松发挥是很重要的。

下图让人物摆出遮挡阳光的造型，一是活跃了构图，二是与当时的光线状况非常符合，看起来很自然。



光圈：F/3.5　快门：1/2100s　ISO：100 焦距：85mm

你会发现让人物配合环境自然做出的姿势比让其生硬地站立更适合构图



构图技法

◎ 用横向三分线1、2和垂直三分线3、4在画面上画一个九宫格，将其分成A–I共9个等大的区域。

◎ 人物占据了右下角E、F、H、I四个区域。

◎ 而且人物最重要的面部位于正中的E区域，身体位于中间下方的H区域，从而让人物主体得以突出。

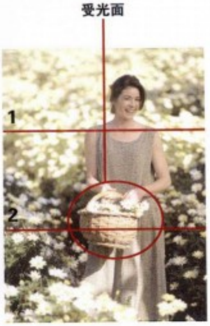
◎ 同时，人物的背景选择十分简单，基本上是单色调，也达到了突出人物的目的。

TIPS

拍摄近景人像和特写人像一样，同样要仔细选择拍摄角度，注意光线的性质，并观察被摄者的神态，掌握适当的拍摄时机。

光圈：F/2 快门：1/800s ISO：100 焦距：36mm

光圈：F/2 快门：1/800s
ISO：100 焦距：36mm



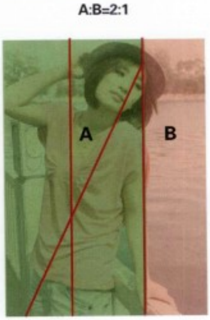
七分身人像

七分身人像也叫膝上景构图，是指拍摄人物从脸部到膝盖之间部分的摄影方式，还常常包括手的动作。这种人像比特写和半身人像有了更多的发挥空间，因而可以表现更多的背景环境，也能够使构图富有更多的变化。

构图技法

◎ 通过九宫格我们可以看出：人物手中的花篮位于水平三分线2上，而花篮正好也是整个画面中受光最多的部分，可见，将重点物体放在九宫格交叉点上或三分线上，是可以广泛应用的一个方法。

光圈：F/5.6 快门：1/200s
ISO：100 焦距：35mm



如果让人物直直站立，然后将其放置在画面中央，这样的照片自然是再沉闷无聊不过了。如果我们在拍摄时让人物的身体稍稍倾斜，并巧妙利用手的动作形成斜线元素，整个画面是不是立刻活泼生动了？

构图技法

◎ 人物主体占据画面左边2/3的地方。
◎ 人物稍微倾斜的姿态构成了斜线构图。
◎ 所以本作品将三分法构图与斜线构图结合了起来。

因为在七分身人像中包括了人物的手部，并且能够拍摄到人物的腰部以下，人物的手部动作和姿态就更加丰富了。在实际拍摄中，我们可以让人物试着变换造型，形成三角形、对角线、S形等构图模式，让七分身构图不再沉闷与失衡。

这张照片利用美女自身的线条与光影作用形成优美的曲形，为画面增添了许多美感，避免了沉闷感。

不过七分身人像是一种需要慎用的拍摄方式，因为照片如果从人物膝盖部分切掉的话，很容易给人一种不稳定的感觉。

TIPS

在拍摄半身像时候，相机的高度约与被摄者鼻子的高度相等；拍七分身照片时，相机机位约在被摄者的胸部高度；拍摄全身照时，相机的高度应该在被摄者的腰部。

构图技法

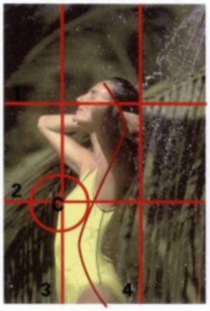
◎ 用横向三分线1、2和垂直三分线3、4在画面上画一个九宫格，将其分成A–I共9个等大的区域。

◎ 人物主要处于画面正中，而且人物身体自成S形，在光影的作用下牢牢抓住了观赏者的视线。

◎ 美女的胸部位于九宫格交叉点c上，是视觉重点之一；而美女的眼睛部位位于水平三分线1上，同样处于重要位置。

◎ 与背景的暗色调相比，一抹光线让人物成为画面中的高光部分，从其中跃然而出。

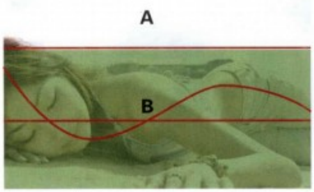
光圈：F/2　快门：1/640s
ISO：100 焦距：36mm



光圈：F/4.5 快门：1/3200s ISO：100 焦距：85mm

让人物采取卧姿，截取其大腿以上部分进行拍摄，能很好地展示人物曲线与女性柔美

A:B=1:2



全身人像

全身人像是包括被摄者面部表情和整个身体形态的作品，同时还包括周围的环境，所以在构图上要特别注意人物和背景的协调，以及让被摄者选择合适的姿态。

全身人像通常适用于外景人像，在拍摄时需要细心观察周围的背景，选择适当的角度和构图，让背景更好地为突出人物主体、衬托主题服务。

全身人像的核心原则在于拍摄时注意背景和人物的协调，也就是说，通过背景以达到强调人物并呈现感觉的摄影方式，掌握了这一原则，在全身构图拍摄时就不会出现主体不明、杂乱无章或者气氛不协调的照片。

光圈：F/2.8 快门：1/120s ISO：100 焦距：105mm

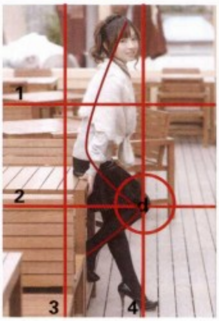
构图技法

◎ 美女的抬起一条腿的造型明显好过两只腿站立，因为这个姿势使得画面中增加了S形的构图因素。

◎ 而且美女抬起那条腿的膝盖正好位于九宫格交叉点d上，让画面的动感又增加了一分。

人物随意地靠在木质座椅上，背后的咖啡座强调了画面的闲适感。同时利用浅景深突出人物形象。

光圈：F/2.8 快门：1/80s ISO：100 焦距：85mm



TIPS

不知各位摄友在拍摄美女的时候是否经常遇到有些美女本能地拒绝镜头的情况，事实上，有很多美女对自己在镜头下呈现出的影像并不自信，所以当你把镜头对准她时，她往往会不自觉地拒绝拍照或者变得格外拘禁。这个时候，一个好的摄影师不能忘记的一条就是尽量找到人物的长处，并不停赞美她。“真漂亮”、“你的眼睛很会说话”、“对，就是这个感觉”、“放松一点会更好”、“太棒了，再来一张”……试着对你的模特说这些话吧，她一定会慢慢放松下来，放心地把自己最美的一面交给你的镜头。

用最合适的视角拍人物

高水准的照片常常依赖于恰当的拍摄视角。知道吗？有些时候，你只需要将相机移动一点点，就能显著地改变画面的构图。拍摄时，不要径直走向对象并按下快门；而要绕他（她）走一走，从各个角度观察拍摄对象，然后选择一个最佳拍摄视角。

拍摄视角包括对人物的拍摄方向和对背景的选择。我们可以从多种方向来拍摄被摄人物，包括正面、侧面、斜侧和背面等方向。

选择被摄人物最佳角度

正面人像

在人像摄影中，对于那些五官端正、面部结构正常的人物形象，可以采用正面的方位拍摄。正面构图的形式能够塑造端正脸型的正面特征，通过眼睛的神情和面部的表情来揭示人物的内在性格特征。

拍摄正面人物肖像除了选择面部形象正常的被摄对象以外，还要注意处理好被摄对象的姿势和手势，使双手处于自然状态，例如抓住旁边的一枝鲜花、扶住帽子、张开双臂等与周围的风景和环境协调的动作。在拍摄时要准确抓取人物面部的细微表情，这种神情往往是通过眼神来传递和流露的。

光圈：F/5.6 快门：1/80s
ISO：200 焦距：98mm

让人物倾斜头部，构成对角线构图，画面效果有了变化性

光圈：F/5.6 快门：1/640s ISO：200 焦距：52mm

正面人像对人物表情的要求很高

侧面人像

在人像摄影中，运用侧面构图可以塑造被摄对象的侧面轮廓形状。凡是侧面形象比较端正的人物，均可采用侧面拍摄，表达其侧面的某些特征，表现侧面轮廓的健美或秀美。

拍摄侧面人物肖像，除了那些五官端正、侧面轮廓线条富于变化的人物之外，尚有少部分面部形象不够端正，或脸部左右存在某些缺陷的人物，可以运用侧面构图来掩饰有缺陷的部分，美化人物形象。

侧面人像立体感强，能产生空间感和线条透视的效果，如侧面人像，能充分显示人物优美姿态和面部表情，若能同时利用光线的明暗反差，则可增强立体感，是影楼中室内人像经常应用的构图模式。

构图技法

◎ 这是一张1/2垂直线构图的侧面人像，人物视线方向的留白显得有些少，缺乏延伸感。在构图时应该试着在人物右边多留出一定面积，可采用三分法构图。

光圈：F/2.8 快门：1/500s ISO：200 焦距：50mm

A:B=1:1

3/4侧面人像

侧面人像虽然可以明确主题，但被摄人物的特征难以全面表达。在人物摄影中，对比侧面构图，更多的时候用3/4侧面构图来进行拍摄。3/4侧面构图形式既可清楚地表达人物面部特征，又可以让人物更有立体感，显得更有轮廓。

构图技法

◎ 在画面上通过水平三分线1、2与垂直三分线3、4构成九宫格。
◎ 人物占据了右下角E、F、H、I四个区域，符合三分法构图方式。
◎ 而且人物脸部位于画面正中的E区域中，让脸部表情得到重点刻画，有中央重点构图的意味。

光圈：F/4.5
快门：1/1250s
ISO：100
焦距：33mm

光圈：F/3.2 快门：1/160s ISO：100 焦距：35mm

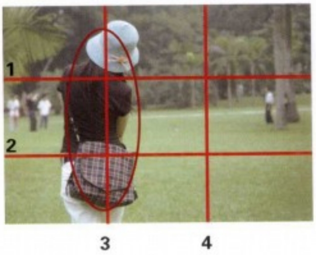
3/4侧面拍摄有“瘦脸”的作用

背面人像

背面人像绝大多数是为了内容的特殊需要而采用的，能表达出特殊的意境。背面人像能够表现被摄对象的背部特征，通过背面形象来表达作者艺术构思中的含蓄意境。

将人物背影与风景结合构图的优秀摄影作品并不少见，在这类作品中，通常是以人物的背景姿态作为前景，通过背影看到远景、环境或背景特征。背景构图由于需要远景来表达人物的思维，通常透视感较强，有很好的景深，因此可以给人以较大的想象空间。

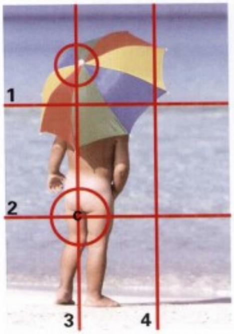
光圈：F/4 快门：1/125s ISO：100 焦距：50mm



构图技法

◎ 很明显，从垂直方向看，人物的身体位于垂直三分线上，这是一种三分法构图。
◎ 而从水平方向看，人物的头部、身体和腿部分别被水平三分线分割，更加符合三分法的特点。

光圈：F/2 快门：1/3200s ISO：100 焦距：35mm



构图技法

◎ 在画面上通过水平三分线1、2与垂直三分线3、4构成九宫格。
◎ 小宝宝可爱的PP位于九宫格交叉点c上。
◎ 仔细观察，会发现太阳伞的中心点也位于垂直三分线3上。
◎ 可见，将画面重点或者有一定意义的点安排在九宫格交叉点或三分线上都是有讲究的。

人像剪影

人像剪影，顾名思义，就是像剪纸一样剪出的人物轮廓形体，并且背景很亮，主体是黑色的影子。当光线从相机镜头对面、被摄者的身后照射过来时，会获得极具艺术效果的逆光，而此时曝光，被摄者会变成一个黑色的剪影。

拍摄人像剪影通常在清晨和傍晚的逆光时分，海边、山头都是拍摄的理想地点，因为简单的背景可以让人物剪影这一主体更加突出，以创造出既简洁又有表现力的高反差影像。主体的轮廓被光线照得很亮，其余部分成了黑色的影子，这也更增添了剪影的神秘性。

构图技法

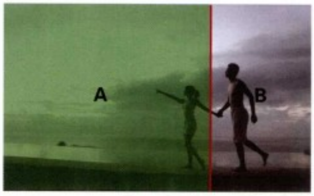
◎ 很明显便可以看出，两个人物位于画面垂直三分线附近。

◎ 同时在女生手指的方向留出大约占画面2/3的留白，让人物更有行进感。

光圈：F/2.8 快门：1/10s ISO：100 焦距：35mm

大面积的留白在人物前进的前方，也是常用的一种有意味的构图方法

A:B=2:1



用背景烘托气氛

现在来说说背景的拍摄视角。如果是仰拍人像时可将天空作为背景，蓝天白云或乌云密布的天空代表着截然不同的影像风格，需要搭配不同的人像姿势与表情。

光圈：F/5.6 快门：1/1200s ISO：100 焦距：105mm

绿色草地与少女清新的姿态相得益彰

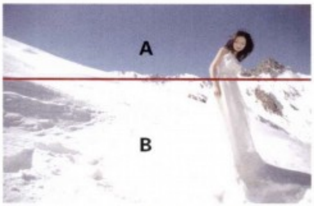
构图技法

◎ 在画面上通过水平三分线1、2与垂直三分线3、4构成九宫格。

◎ 少女的视觉重点应该是其美丽的脸，所以脸部位于水平三分线1上。

◎ 而衬托少女的陪体（花束）位于垂直三分线3上。

◎ 少女的脸庞与纯洁的花束一起构成了画面意境。



光圈：F/3.5 快门：1/1200s ISO：200 焦距：18mm

A：B=1：2，地面占据了画面的2/3的高度

如果天空并不能有助于摄影主题的表达，就试着站起来，放高你的相机，从高处向下拍摄，尽量不要将天空拍摄进照片中。

同时，地平线也是选择背景角度时需要重点考虑的对象。不要将地平线放在照片的中间，也最好不要让地平线从人物中间穿过，这样会给观赏者一种很不舒服的感觉。

如果你希望强调空间感，那么应将地平线置于照片的下部，尤其当蔚蓝的天空中有白云时。如果你想创造出一种狭窄的感觉，就要将地平线置于照片的上部。

人像拍摄中背景选择易犯的错误：

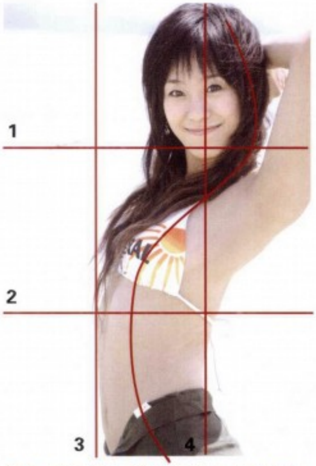
在按下快门时，必须观察取景器中的地平线是否保持水平，否则会给人不稳定之感觉。

外拍时，树枝、横杆、梁柱或反光斑点尽量不要置于人物脸部的四周，可适当改变相机与人物的角度，利用视角的改变将这些不适当的景物排除在画面之外。

此外还要尽量避免某些线条划过整个构图，破坏画面的完整性。例如公园的长条椅、栏杆上方的横杆、楼梯的扶手、细长的柱子等，此外肢体的安排如不恰当，也会产生影像上的切割，对画面产生一定程度的影响。

光圈：F/8 快门：1/800s ISO：100 焦距：35mm

纵向的树枝位于画面中央，甚至像“长”在美女头上，是人物摄影的大忌



光圈：F/2.8 快门：1/3200s ISO：100 焦距：85mm

构图技法

◎ 用水平三分线1、2和垂直三分线3、4在画面上画一个九宫格。

◎ 美女的头部占据画面上方1/3的位置，有稳定画面的作用。

◎ 其自身姿态形成的S形构图则丰富了画面元素。

◎ 同时可以看出，美女在画面中位于垂直三分线3的右侧，占据了2/3的面积。

◎ 所示这是一张将S形和三分法结合的构图作品。

总之，在选择拍摄方向和视角时，要综合考虑以下因素：被摄对象的特征、照片的造型效果、主体与背景的相互关系、投射光的方向。

被摄对象的特征：对于同一个被摄者，从前、后、左、右的方向看过去形象有很大的不同，但是一定有某一些方向会比其他方向更好一点，其外部特征更有特色，这是值得摄影师观察研究的重点，多多分析比较，以便选取最好的拍摄方向和最适宜的拍摄高度。

照片的造型效果：拍摄方向和拍摄高度的变化，会给照片带来不同的造型效果。从通常的角度上拍摄，往往和人们所习惯的视觉效果相近，会使照片的造型效果显得不凡；选择不同平常的拍摄角度，常使画面的造型面目一新。一般说来，从被摄者正面拍摄的照片，透视变化最小，造型效果较为平板；从稍侧一点的方向拍摄，容易增强画面的透视变化。俯拍和仰拍的照片，也常常给人们一种崭新的视觉感受。

主体与背景的相互关系：不同的拍摄方向和高度，会使主体与背景之间的搭配发生明显的变化，从而直接涉及到画面的结构。对主体来说是最理想的拍摄角度，对背景可能不一定合适。如果主体是可以移动的，或者背景可以变换，问题则比较简单，只要注意主体与背景搭配适当便可。倘若背景没有可能变换，则应利用摄影造型手段使其削弱，不显得那么突出。比如使它变虚，或处理在阴影中等。

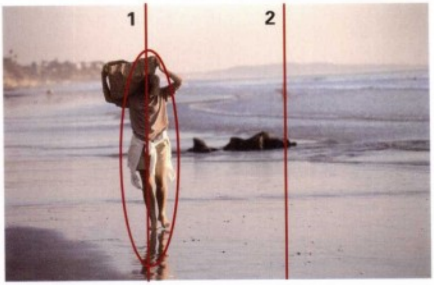
投射光的方向：选择拍摄方向和高度时，还要考虑照明光线的投射方向对画面造型是否有利，不可顾此失彼。假若拍摄角度理想，光线的投射方向不适宜，可以等待光线的变化。如果是在室内灯光下拍摄则可重新调整照明。如果主体是可以移动的，也可以转动其方向（照相机也相应移动，保持最佳拍摄角度），以适应照明光线的投射方向。

选择水平还是垂直画幅

人像摄影在构图中还存在着选取什么样的画幅格式。人像摄影的画幅格式，最常见的是水平与垂直画幅。采用哪种画幅需要根据摄影师的意图、被摄者的姿势和背景的特点来确定。

水平画幅人像照片的画面配置

水平画幅的人像照片通常用于拍摄全身人像，或者同时有多个被摄者的情况。如果只有一个被摄者，此时最好将被摄者放置于画面的垂直三等分线上，这样才能让画面更具有安定感。



构图技法

◎ 用垂直三分线1、2三分画面，显而易见，主体人物正好位于三分线1上。

光圈：F/4.5 快门：1/250s ISO：100 焦距：135mm

如果要用水平画幅拍摄特写人像或半身人像，需要尽量避免让人物僵硬站立的正面标准照形式，最好让人物依靠着一定陪体，做出一定的姿势，形成某种构图形式，这样才能让照片鲜活起来。

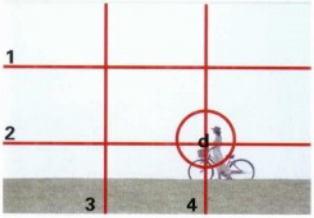
水平画幅的人像照片有利于表现画面的空寂和人物的孤独感，试着从远处拍摄，将人物缩小，然后将其放在画面的井字交叉点上，看看效果怎么样？人物看起来是不是很孤独？

构图技法

◎ 在画面上画一个九宫格，而作为主体的人物正好位于右下角的九宫格交叉点d上。

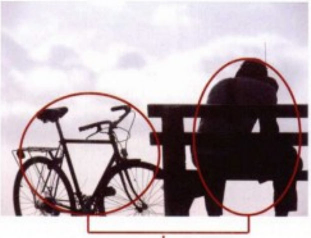
◎ 而空寂的背景和通过远摄拍得的小小的主体让人物显得很孤独。

光圈：F/5.6 快门：1/3200s ISO：100 焦距：130mm



人物被放置在画面的右侧，左侧如果没有自行车的陪衬，可以想象画面将向右边倾斜，将给人严重失衡的感觉。

光圈：F/2.8 快门：1/100s ISO：200 焦距：80mm



用自行车平衡画面

如果有多个被摄者，可以让他们形成三角形、对角线、圆形或水平线形式的构图，让画面看上去富于变化。

光圈：F/4.5 快门：1/850s ISO：100 焦距：21mm

多人形成一条直线的构图方式

垂直画幅人像照片的画面配置

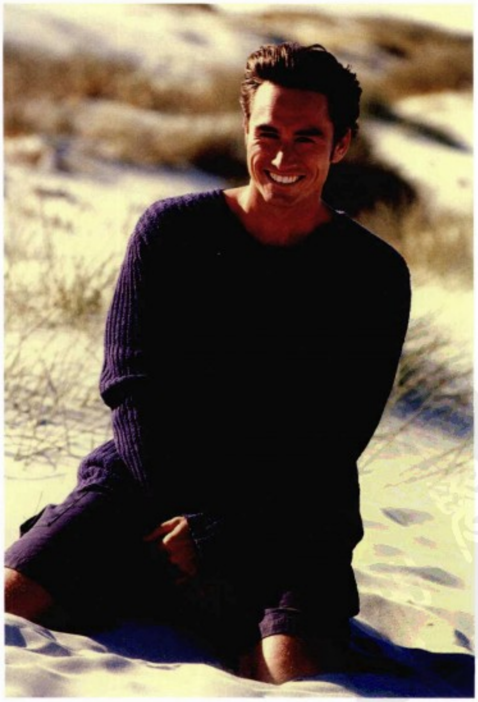
垂直画幅是在人像摄影中经常会用到的一种方式。用这种方式可以避免更多无关背景进入画面，影响对人物形象的塑造。

垂直画幅通常用于特写、半身或七分身人像。虽然垂直画幅的照片给人的稳定感相对要差一些，但被摄主体却往往比水平画幅的人像照片更加明确，给人以力量和活跃感，视觉印象也会更深刻。

垂直画幅的人像照片中，人物通常居于画面中央，以体现其重要地位。也可以让人物做出一定动作或用一定的陪体让画面更加生动。

TIPS

为什么大多摄影师在拍摄人像时会采用垂直构图呢？道理很简单，因为站立的人本来就是垂直的，艺术人像突出的就是人物，垂直的照片把观赏者的眼睛快速吸引到主体上，同时，垂直画面中的人像给人以活力感，所以垂直画幅的人像照片会让人感到舒适和自然。



光圈：F/2.8 快门：1/640s ISO：200 焦距：85mm

光圈：F/2.8 快门：1/1600s ISO：200 焦距：50mm

用拍摄角度扬长避短

所谓的拍摄角度也就是被摄人物与机位的关系。即便是拍摄同样的人物，也会随着相机位置的不同，而变成感觉完全不一样的人物照片。具体来说，拍摄角度包括与摄影师的眼睛高度一致的视线高度、从低处往高处拍的仰拍，以及从高处往下拍的俯拍。

最为自然的平摄

顾名思义，平摄，就是指相机与被摄对象同等高度，对人物摄影来讲相机高度大概位于肩部的高度，同时相机的角度几乎与地面平行。平摄可以说一种最为自然的拍摄角度。仔细想想，我们在日常生活中拍摄的照片几乎大部分都是这种角度。

用这种方式拍摄的照片，因为相机的高度与被摄者相当，所以与我们人眼平视出去的视觉范围是相当的。拍出来的照片就如同用自己的眼睛去观察一样，很容易让人感觉到亲近与亲切。但是，这样的照片也很容易就成为一张流于平凡，让人过目就忘的标准照式照片。

光圈：F/4.5 快门：1/250s ISO：200 焦距：85mm

水平角度拍摄的正面人像，加上呆板的姿势，是不是很像一张人物标准照呢

光圈：F/2 快门：1/200s ISO：200 焦距：45mm

这张照片是摄影师采用跪姿拍摄的小孩，使得视线高度与小孩相当，小孩在镜头前也相当活泼

如果被拍摄人物的高度与摄影师的身高相当，那么摄影师的身体站直，把相机放在胸部到头部之间的高度拍摄，是最正确的做法，也是手持相机最舒适的位置。

如果要拍摄高于或低于摄影师高度的人物，那么，摄影师就应该根据人物的高度随时调整相机高度和身体的姿势。譬如拍摄坐在沙发上的主角或在地板上玩耍的小孩时，就应该采用跪姿甚至趴在地上拍摄，使相机与被摄者始终处于同一水平线上。

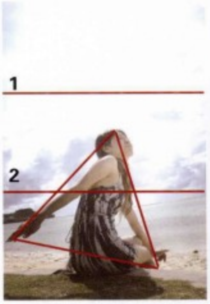
表现人物高大的仰拍

仰拍是指摄影师处于低位，将相机和镜头抬高，以获得仰角的拍摄角度。仰视拍摄改变了人的视觉习惯，也改变了人眼观察事物的视觉透视关系，这样给人以新奇感，使被摄者本身的线条均向上汇聚，夸张效果明显。

仰拍这种摄影角度通常用在拍摄漂亮MM的情况下，用以表现人物的高挑身材和诱人身姿。

光圈：F/3.5 快门：1/2500s
ISO：100 焦距：35mm

仰视角度拍摄的美女，蓝天映衬了美女的怡然姿态



构图技法

◎ 美女的身体占据了画面下方2/3的位置，有稳定画面的作用。
◎ 在美女的手自然向后摆的瞬间进行抓拍，其姿态正好形成三角形的构图。

仰视拍摄往往还可以形成人物上下部分的对比关系，深化主题，丰富画面的内容。如果被摄者是男性，将给人高大豪迈的印象；如果被摄者是女性的话，就是大家经常看到的又高又瘦的美腿照片咯！

用仰拍方式拍摄，可以提高被摄者威武、高大的形象，会使主角的地位更好地突现出来。如果把相机架得够低，镜头更为朝上，会使此人更具威慑力，甚至主角人物说的话也会增加分量。观众看到这样的画面，就会有压迫感。

光圈：F/4 快门：1/2500s ISO：100 焦距：35mm

光圈：F/6 快门：1/800s ISO：100 焦距：50mm

因为镜头靠人物太近且仰角太大，让人物在镜头前显得很不美观

TIPS

需要提醒各位的是，仰拍这种角度所拍出来的效果通常并不理想，因为面部表情会太过于夸张，时常会出现明显的变形，在不合适的场合使用这种视角可能会扭曲丑化主体。这种效果偶尔运用，可以渲染气氛，增强照片的视觉效果；如果运用过多过滥，效果会适得其反。特别要慎用靠得很近而且角度很低的正面仰拍，最好多利用侧面进行仰拍。

突出头部的俯拍

俯拍是指相机的位置高于被摄者，摄影师从被摄者上方往下方拍摄，将会使画面的透视变大，是一种适合拍摄人物脸部特写的角度，也可以较好地呈现人物视线和表情。

面对还未满一岁的小宝宝，如何吸引他的注意力是摄影师需要练习的一项基本功。为了更好地表现他小宝宝胖嘟嘟的小圆脸，摄影师选择从他的上方放置相机，从而很轻松地吸引了小宝宝的注意力，让这张俯拍人物照片充满了童趣。

虽然俯拍容易让被摄人物产生变形感，但在时的练习中一定不要忽略了这一种特殊的拍摄方式。很多时候，只要你运用好手中的相机，你将会意识到俯拍的人物照片有一种别样的味道。

光圈：F/4.5 快门：1/240s ISO：100 焦距：80mm

突出人物表情的俯拍，人物形成三角形构图，有稳定画面的作用

TIPS

俯拍方式通常会把靠近镜头的部位放大，所以如果拍摄人像站立姿势的全身照时，人物的脸会显得比较大，腿看起来则比较短小，所以人物会显得比实际身高矮小，所以在拍摄时一定要选择合适的角度，尽量避免拍全身人像。不过这样的角度看起来有一种滑稽的效果在里面，在某些特定的场合也十分有用。

光圈：F/2 快门：1/25s ISO：200 焦距：50mm

摄影时的聚焦点在小宝宝的眼睛上

细心搭建人像照片的画面结构

好的构图是一张优秀照片的第一步，在人像摄影中同样如此，一张遵守良好构图原则的人像照片所给人的美感和主题表现力要远胜于一张随意构图的照片。让我们来看看右面两张照片，就会明白好的构图是多么的重要了。

在这张照片中人物姿势呆板，而且地平线倾斜，是一张让人不适的作品。

光圈：F/5.6 快门：1/800s ISO：100 焦距：50mm

地平线倾斜，而且人物姿势呆板

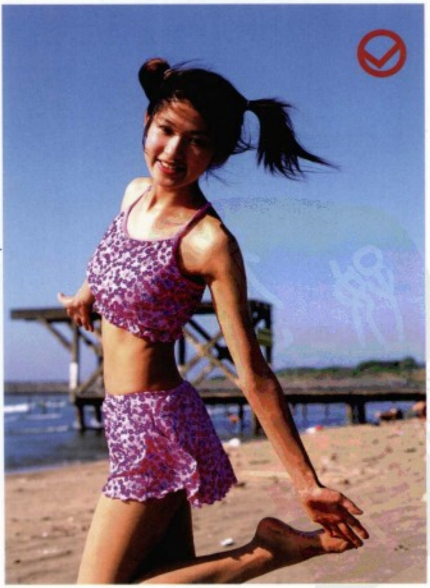
再来看看修正后的作品，地平线被纠正过来，而且人物呈三角形构图方式，画面瞬间摆脱了不适感。

我们总是会很轻易地被完美的人像照片打动，它们异彩纷呈，各有千秋，有着各自不同的味道，但仔细分析，你会发现，它们几乎总是遵守着这么几种基本的构图技巧：横向构图、纵向构图、三分法构图、三角形构图、对角线构图、中心构图和框式构图……。

在实地拍摄的时候，最好事先确定好拍摄主题，然后根据主题选择最合适的构图方式。

光圈：F/3.5 快门：1/850s ISO：100 焦距：50mm

人物姿势自然，三角形稳定了画面

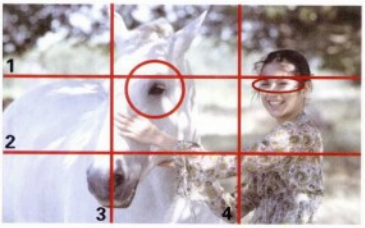


意境幽远——三分法构图

三分法构图常见于横向的人像照片中，它是指将人物放在画面的三分之一处或者黄金分割点处，这样的构图能够摆脱横向构图沉闷的气氛，让画面更活跃。

构图技法

- ◎ 用两条水平线1、2和两条垂直线3、4形成九宫格分割画面。
- ◎ 白马的头部位于垂直三分线3上。
- ◎ 而白马与人物的眼睛都在水平三分线1上，显得更为突出。
- ◎ 人物占据了画面右侧大概1/3的部分。



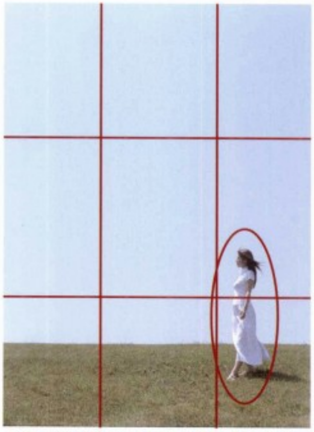
光圈：F/2.8　快门：1/250s　ISO：100　焦距：50mm

我们先来看看下面这张照片，将人物放在画面正中的构图方式显然并不可取，整个画面给人一种呆板、单调、毫无冲击力的感觉。

那么如果我们试着将人物移动到画面的左侧三分之一处呢？效果是不是大不一样了？

光圈：F/2.2 快门：1/3600s ISO：100 焦距：50mm

光圈：F/2.2 快门：1/1250s ISO：100 焦距：50mm



光圈：F/12 快门：1/1000s ISO：100 焦距：21mm

我们再来看看黄金分割点的构图模式。在大片的蓝天背景下，身着白裙的女孩衣裙飘飘，而她正好位于画面的黄金分割点附近，所以整张照片顿时活了起来。同时位于黄金分割点上的人物因为所占比例较小而且靠近画面边缘，所以给人一种孤独感。

构图技法

◎ 注意此作品主体的摆放位置与留白的关系。人物主体位于右下角的黄金分割点上，从而让人物左侧有2/3的留白。同时注意到，人物行走的方向也是向左，所以留白和行进方向是统一的，在构图时千万不要反其道而行之。

TIPS

要提醒各位的是，虽然黄金分割或三分法构图会给画面带来安定的感觉，但你可千万不要把它们死板套用到你的作品上。在拍摄时，整体画面里人物和背景之间的协调，以及传达给别人的感觉才是你最需要考虑的，它们远比这些条条框框的原则来得重要。

突出人物——中心式构图

中心式构图是指将被摄体呈现在画面中央的构图方式，主要应用于人像摄影中，不过它可不是指将人物随意放置在背景的中间，这里的中心构图是有讲究的。它包括有以人物为表现重点的中心构图和人物与背景搭配的中心构图。

我们先来看看以人物为表现重点的中心构图。如果我们在拍摄人像时，觉得背景过于杂乱或者并不适合于表现照片主题，这时你可以果断地舍弃背景，让人物占据画面的绝大部分，也就人物特写照片。比起搭配周围环境，这种对人物进行大特写或将其全身或半身放在画面中央的构图方式，更能让人感觉到被摄人物的魅力，并在整体画面上给人深刻的印象和安定感。

构图技法

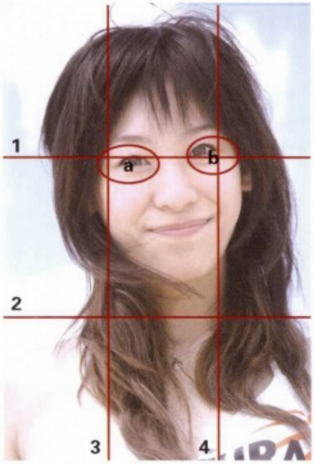
◎ 用两条水平线1、2和两条垂直线3、4形成九宫格分割画面。

◎ 拍摄时，让美女的两只眼睛分别位于九宫格交叉点a、b附近。

◎ 你会发现，虽然是不太富有变化的中心式构图，但因为人物面部重点在九宫格交叉点上，而让画面变得耐看。

TIPS

但是在拍摄人物特写的时候，也不是说随便拍个大头照了事，人物此时的姿势和表情占据了最重要的位置，因为此时他们是照片成功与否的唯一因素。所以要注意让人物摆出合适的造型和表情，选择合适的拍摄角度，并善于利用光线。



光圈：F/3.5 快门：1/2400s ISO：100 焦距：85mm

下面我们来对比一下以下两张照片，你将会很容易地认识到中心式构图方式的优劣对比。

光圈：F/4.5 快门：1/2600s ISO：200 焦距：80mm

好的中心式构图，人物动作自然，而且构成了十字形构图，画面变得有趣味

构图技法

◎ 用两条水平线1、2和两条垂直线3、4形成九宫格分割画面。

◎ 仔细观察，你是否发现其中的玄妙呢？美女的主体大概占据画面下部2/3的部分。

◎ 而美女的左右胸部正好位于九宫格交叉点c、d上，自然得到了突出。

不好的中心式构图，人物姿势不自然，上方留白太多，而且背景突兀，与人物动作不协调。如果换成户外蓝天白云的背景，并且让小孩摆出自然扑捉蝴蝶的姿势，相信会让画面改善不少。

显而易见，上面的作品给人的感觉远远好于下边的作品，造成这种感觉的原因是什么呢？让我们在美女照片画一个十字，你会发现，人物的肩膀和头部位于画面的十字线上，构成了稳定的十字形构图。而下边的照片小孩头顶留有太多不必要的空间，与主题的表现毫无关系，所以构图显得不够紧凑。

光圈：F/21 快门：1/600s ISO：100 焦距：35mm

接下来我们来了解一下带背景的中心构图，如果不得已非要将人物置于画面的中心，那么这个时候就必须注意周围景物和人物的搭配，形成三分法、三角形或者对角线构图，让画面生动起来，总之尽量不要让人物孤零零地位于画面正中。

三位美女虽然位于画面正中，但三个人的形成一个三角形，让画面变得稳定。摄影师从稍低的位置进行仰拍，突出了人物的面部表情。

构图技法

◎ 因为拍摄对象是三个人，摄影师没有采取普通的三个人站成等高的拍摄方式，而是首先将镜头放低，从下往上拍摄。

◎ 同时让中间的美女站直，另外两个美女在两边稍微俯身看向镜头。这样，三个人的神态非常自然，而且恰好构成了三角形的构图形式，让画面变得稳定。

TIPS

要拍出人物与背景互相协调的中心式构图人像照片，必须在人物周围的风景里找出和人物最协调的部分。例如人物衣服颜色与背景颜色的协调、背景氛围与整体氛围的协调等，都是这种带景中心式构图必须考虑的重点。

光圈：F/4 快门：1/3200s ISO：100 焦距：50mm

稳定画面——三角形构图

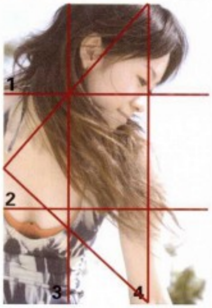
三角形是所有图形中最具有稳定性的，我们把它引用到摄影中，具有三角形构图的摄影图片毫无疑问将给人安定的感觉。

三角形构图属于中央集中式构图，三角形的横边往往位于画面下方，将重量集中在画面下方的三角形有利于在视觉上产生安定感。

构图技法

◎ 用两条水平线1、2和两条垂直线3、4形成九宫格分割画面。
◎ 美女的手臂与头部形成的直线正好与垂直线4重合。
◎ 美女的胸部位于水平三分线2上。
◎ 其自身的姿态又形成了三角形。

光圈：F/2.8 快门：1/3600s ISO：100 焦距：85mm



让被摄者抬高双手放于脑后将形成一个倒三角形，可以让人物看起来非常舒展放松，在背景的衬托下，让人仿佛嗅到大海的气息。此时，可以让被摄者将一侧的手稍微抬高一些，同时视线望向同一个方向，另一只手稍微放低，这样比左右手一样高的情况看起来更自然。

构图技法

◎ 用两条水平线1、2和两条垂直线3、4形成九宫格分割画面。
◎ 和上面一张照片类似，美女的身体处于垂直三分线4上。
◎ 美女的胸部位于九宫格交叉点d上；美女的眼睛位于水平三分线1上；美女自身的姿态又形成了三角形。
◎ 所以这又是一幅九宫格与三角形构图结合的好例子。

光圈：F/4.5 快门：1/1250s ISO：100 焦距：48mm

还有一种左右对称的三角形，这样的构图有利于产生宁静感，常被用于表现人物心理的安定气氛，或者拍摄安静坐着的人物。例如这张新娘的背影照片，人物位于画面正中，手部的动作和下垂的头纱构成了一个稳定的等腰三角形，同时采用逆光拍摄体现婚纱的透明感，让人一眼就能感觉到圣洁祥和的气氛。

不同的三角形形状搭配人物的不同动作，拍出的照片也可以呈现出千变万化的味道，可以宁静、也可以动感。下面照片中一家三口形成了倒三角形的构图形式，看起来是不是别有一番情趣呢？

光圈：F/2.2 快门：1/64s ISO：200
焦距：22mm

光圈：F/2.8 快门：1/760s ISO：200
焦距：18mm

活跃画面——对角线构图

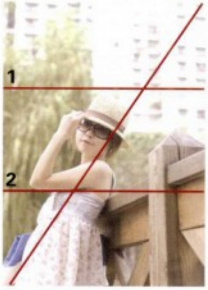
在摄影中线条十分重要，人像摄影中如果不能体现自然的曲线，就可以想办法人工制造一些曲线或折线。对角线构图就是一种利用线条的人像构图法，可以利用人物自身形成对角线，也可以利用人物和其他辅助物一起形成对角线。对角线对一张照片主要的贡献就是带来动感，打破呆板的照片架构，在人像摄影中如果能好好利用对角线的话可以大大增加照片的活力。

看看这张典型的对角线构图照片，人物微微向后靠着栏杆，让原本可能规规矩矩的构图有了对角线的成分，显得活力十足。

构图技法

◎ 用水平线1、2三分画面，美女占据了画面下方2/3的部分，稳定了画面。
◎ 而且美女自身形成了对角线的构图形式，又让具有稳定感的画面有了动感。

光圈：F/2.8 快门：1/1250s ISO：200 焦距：50mm



人物摄影中，通常是通过人物自身线条构成对角线，比如下面这张照片，让人物高举双手交叉于上空，体现了对角线的因素，让照片变得生动起来。

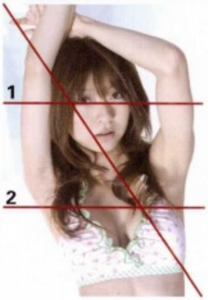
构图技法

◎ 注意看，在构图时将美女的眼睛放置于画面水平三分线1上，再搭配对角线姿态，使其眼神与身材分外诱人。

TIPS

是否觉得在实地拍摄中对角线的寻找很难，因为线条的位置和方向不同，其带来的结果差异将会非常大。好的对角线构图给人强烈的冲击力，而不好的对角线将让画面失衡，让观众看了之后头晕晕。那么怎么办？平时多看看优秀的此类图片，然后在摄影中注意练习，你就可以对它驾轻就熟了。好了，现在试着去做吧！

光圈：F/4 快门：1/120s ISO：100 焦距：85mm



让照片说话——框式构图

我们这里所说的框式构图是指利用前景中的物体将主体人物框起来，这样做可以赋予照片纵深感，使其别有一番风味。

光圈：F/2 快门：1/750s ISO：200 焦距：50mm

利用卡车轮廓形成框架

是否在照片中利用框架取决于主题的需要，每张照片的主题都不相同，当然你用来作为框架的物体也不会相同。多观察你的周围，可以是最常见的一面窗户、可以是墙壁的阴影、也可以是一株树。这就是摄影的乐趣，当你立志成为一名优秀的摄影师的时候，你就要善于培养一双发现美、有创造力的眼睛。

这也是框式构图的一种，看到了吗？其实很多东西都可以成为画面中的像框，学着去发现它们，它们会为你的照片增色不少。

光圈：F/4 快门：1/450s ISO：200 焦距：32mm

利用门板形成框架

CHAPTER 3
风景摄影构图实战

PDG

好的风景照片构图原则

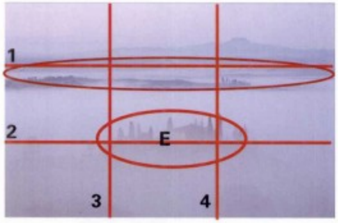
与人像照片不同的是，风景照片在拍摄时可以有充分的时间来取景和构图。所以风景照片更需要用心去构图，只有找到最适合表现主题、最赏心悦目的照片才最能打动观赏者的心。

对于一个真正热爱摄影的人来说，自然景致的呈现永远是最美的。透过最真实最自然的影响，摄影师感受到自然壮美的同时也将这份感动永存并带给每一个观赏者，这样的创造过程仅仅听起来就已经如此让人心动。风景摄影的爱好者们，拿起你手中的镜头，准备好我们接下来的风景摄影构图之旅吧。

不同画幅与取景的不同视觉效果

横幅与竖幅一样精彩

对于风景摄影来说，如果是具有开阔感的景观，建议使用横幅构图，以最大范围地展示其完整景致。同时最好配备广角镜头进行拍摄，让风景显得更广袤。



光圈：F/7 快门：1/60s ISO：400 焦距：21mm

用横幅构图展示开阔景致

构图技法

◎ 用水平线1、2三分画面，会发现浓雾中露出的一线山头和房屋顶端分别在水平线1、2上。如果将镜头上移或下移都不会有此幅作品这样稳定悦目的感觉。

◎ 同时，画面的主体部分：若隐若现的房屋位于九宫格中间的E区域，正好也符合中央重点构图的构思，让主体得以突出。

光圈：F/11 快门：1/3000s ISO：100 焦距：18mm

拍摄这张横幅照片时采用了广角镜头

而当你面对高楼、树林等景物，或者当横向构图会无法避免会拍进一些不必要的陪衬的时候，那么可以选择竖幅构图。如果用竖幅构图表现花朵，花朵会显得亭亭玉立。

构图技法

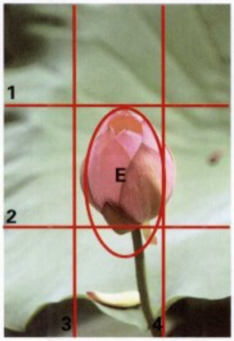
◎ 用水平线1、2和垂直线3、4在画面上画一个九宫格。

◎ 在这幅作品中让荷叶布满画面作为颜色纯净的底色。

◎ 将主体荷花放置于九宫格中央的E区域里。

◎ 所以这也是一张中央重点构图的照片，在需要突出某个物体时十分常用。

光圈：F/5.6 快门：1/500s ISO：200 焦距：185mm



构图技法

◎ 画面主体（树木）位于垂直三分线2上，符合三分法构图原则。

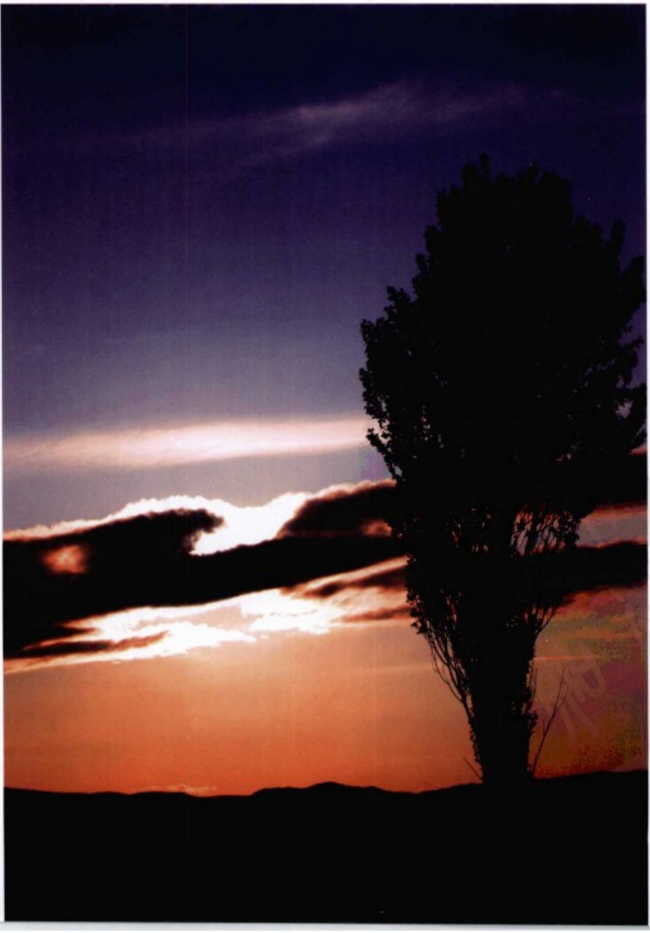
光圈：F/3.5 快门：1/60s ISO：200
焦距：40mm

横幅构图使画面宽广，有一种孤单感

其实面对同一处风景，如果无法决定是采用横幅还是竖幅构图，你完全可以试着用横幅和竖幅各拍一张，你会从中发现不同的精彩之处。

构图技法

◎ 虽然由横幅变为了竖幅，但仍然将画面主体（树木）安排在垂直三分线2上，也符合三分法构图原则。



光圈：F/3.5 快门：1/60s ISO：200 焦距：40mm

竖幅构图使作为主体的树木更突出

你需要注意的取景角度

面对同一个风景，十个摄影师的镜头中相信会有十个不同的风景，也会带给我们十种不同的感动。以下是尝试以不同的视觉拍摄同一个景物，随着相机位置或拍摄者视觉的不同，最后拍摄出来的结果完全不一样。

通过比较我们可以得出：在拍摄风景时，最需要考虑的因素就是选择哪种角度来表现被摄物。希望各位在美丽的风景面前不要急着按下快门，也不要不舍得挪动你的脚步，试着换几个位置观察，仔细考虑表现的重点是什么、将画面主体放在什么位置、如何更好地呈现被摄主体以及它与周围事物的协调。做到了这些，你才有资格成为一名合格的风景摄影师。

光圈：F/5.6 快门：1/320s ISO：100 焦距：105mm

地平线的安排符合三分法构图原则

光圈：F/6.5 快门：1/100s ISO：100 焦距：180mm

镜头拉到长焦端拍摄，不但可以拉近花朵，而且能实现虚化的效果

如何取景构图才是好的风景照片

相信很多人都有过这样的困惑，当我们无法抑制心中的激动拿起相机将眼前的迷人美景拍摄下来后，镜头下的照片却远不如我们的眼睛所感觉到的惊艳。是相机和镜头出了问题？还是拍摄的技巧出了问题呢？

选择合适的背景与角度

为什么有的时候明明很美的风景拍出来却一团糟呢？那是因为你的眼睛在观察的时候只看到最美的一面，却把相对不和谐的杂物忽略了，而在拍摄时如果没有正确取舍的话，很有可能将美景和杂乱的背景一起摄入镜头中，这样就产生了刚才说到的情况。

对比一下同一个地点拍摄的同一处鲜花吧，右边是将周围的陪体一起拍进镜头的画面，而下图是只突出了花朵，将其他无关陪体统统虚化后的画面，孰优孰劣相信一看即知。

所以在拍摄风景时，一定要注意对背景的选择。选择能够突出主体，更好表达主题的背景，其他对主题表达有干扰的东西要毫不留情地去除掉。

同时，取景的角度对于风景照片也十分重要，有时候我们拿起相机，觉得镜头中的景象已经很让人满意了，但不要着急按下快门，试试从各个角度观察拍摄对象，也许新的创意就出来了。合适的角度加上完美的构图，才是构成一张优美风景照的前提。

光圈：F/2.8 快门：1/400s ISO：200 焦距：50mm

重点在哪里？

光圈：F/2.8 快门：1/500s ISO：200 焦距：50mm

与主体无关的背景部分被虚化了

背景被虚化 **主体清晰**

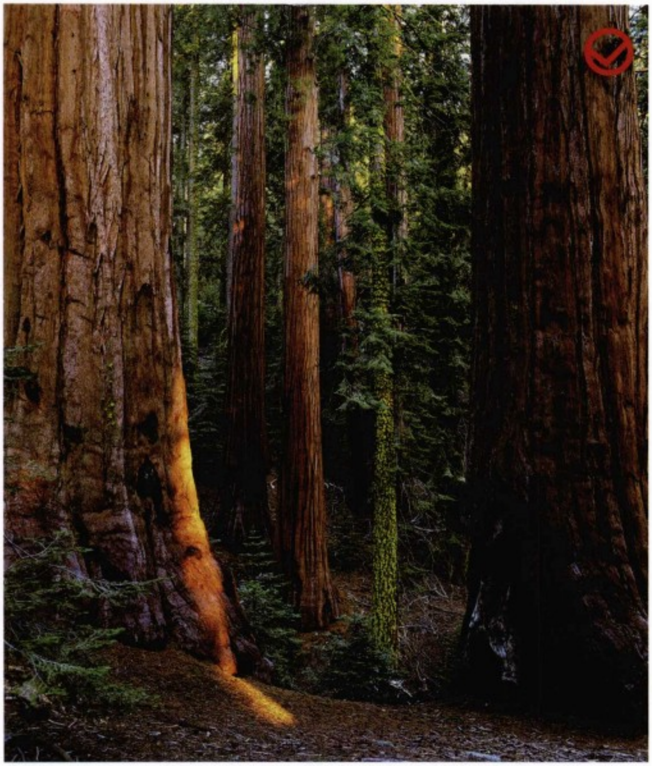
注重光线和构图的关系

一张光线完美但构图无章的照片当然称不上作品，一张构图完美光线欠缺的照片也只能给人平庸的感觉。从某种程度上来说，光线是构图的先决条件，构图的其他要素如形状、线条、质感等实际上都是通过光线的明暗来表现的。所以，对一张照片来说，光线决定它的气质，而构图决定它的骨架，二者缺一不可。

左面是一张在森林中拍摄的照片，摄影师采用平拍的视觉，因为没有光线的陪衬，这一片树林在镜头下显得比较枯燥乏味。

光圈：F/2.8 快门：1/100s ISO：200 焦距：21mm

平淡的光线与取景构图



光圈：F/8 快门：1/30s ISO：400 焦距：105mm

再来看看这张照片，我们想象一下如果没有光线，也就是将画面中树干上那一抹亮色去掉，虽然构图不会有大的问题，但是这无疑将是一张平淡无奇的照片。而加上光线形成的色带后就完全不一样了，这就是光线的造型作用，它能为画面增加线条感，让构图变得更生动。

主体与陪体的合理安排

一幅完美的风光照片，除了要有表现主题的主体以外，还应该有其他陪体和环境作为衬托，例如通过对比衬托出主体。被摄主体在照片的内容表现上应该占有绝对主导的地位，而陪体始终是为主体服务的。一般是把主体安排在画面上重要而明显的地位，陪体只位于主体周围的一部分地方。

在拍摄风景照片时首先要考虑主体在画面中的位置安排和大小比例，然后再安排陪体、环境、留白等的形象、大小、数量和位置。

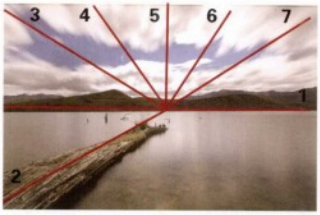
右图如果画面上只有一束油菜花，会显得比较单调，而加入了背后其他两束花的衬托，在高矮和虚实上有了一个对比，让照片丰满起来。

光圈：F/2 快门：1/2500s ISO：100 焦距：50mm

构图技法

◎ 这幅作品在创作时主要是为了体现花朵高矮、虚实的对比。为了更体现这种对比，将其他背景放弃，画面中只包含了黄色和绿色两种颜色，让视觉上更纯净，对比更突出。

需要注意的是，主体和陪体彼此一定要有联系并相互呼应，不然就会形成一个主、次分散的画面了。例如下面这张照片，我们的主体是一截枯木，而远山和白云则是陪体。通过观察，我们发现如果让枯木与云层的角度平行，将会让画面更协调而且更有冲击力，那么就调整角度，最后拍摄出的效果果然十分完美。



光圈：F/8 快门：1/16s ISO：200 焦距：21mm

构图技法

◎ 可以看到，虽然水平线1横贯在画面1/2处，容易让照片变得呆板，但是水面上斜向的枯木形成的线条2与天空云彩的走向形成的线条3、4、5、6、7一起构成了放射线构图方式。

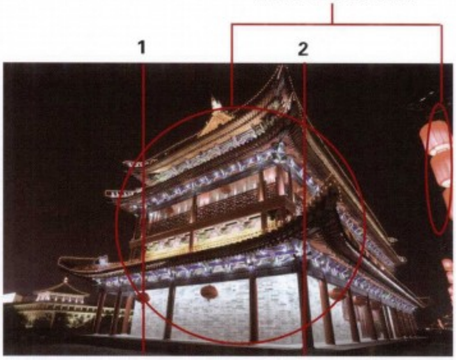
◎ 如果试着将水平面放到画面下方1/3处，也应该是一张很完美的构图作品。

还有一些非自然风光的风景拍摄，有时候会有突出的主体需要集中表现，那么就要注意安排好主体和陪体的关系。单单让主体入镜未尝不是一种方式，但是如果能有合适的陪体进行陪衬，相信效果会大不相同，对主题的刻画也将更加容易。

如果只拍摄这栋夜色里的古建筑，相信很多摄影师都这样拍过，没有什么新意和灵魂，但照片里的古建筑看起来有一些特别，是因为有了旁边红色灯笼的陪衬，火红的灯笼衬托着古老的建筑让照片瞬间有了灵魂和生命。

构图技法

◎ 让我们用1、2两条垂直线三等分画面，可以看到，主体建筑的两个重要支撑点正好位于1、2上，看出其中的奥秘了吗？让建筑的框架位于三分线上，可以增加画面稳定性。



光圈：F/8 快门：1.3s
ISO：125 焦距：21mm

不同风景素材的构图技巧

海洋/湖泊

面对波澜壮阔的海洋或湖泊，什么样的构图方式是最适合的呢？水平线构图是在海洋和湖泊摄影中最常用到的一种构图方式。让水平面位于画面1/2或1/3处的水平线上，这时的画面给人一种安详宁静的感觉，最适合于拍摄平静的海面和湖面，表现一种静谧和谐的美。

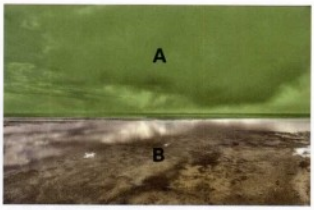
这是一张典型的中央水平线构图的照片，水平面位于画面正中，平静的湖面与天空相映成趣，水中清晰的倒影又形成对称构图，画面十分平衡。

构图技法

◎ 用1/2位置处的水平线横向分割画面，由于天空的云团与水中倒影存在视觉上的对称性，画面看起来十分平衡。总结得出：倒影构图是拍摄水景时经常会用到的构图方式，在运用倒影构图时，水平面通常位于画面1/2处。

光圈：F/7 快门：1/10s ISO：200 焦距：23mm

A与B部分基本对称

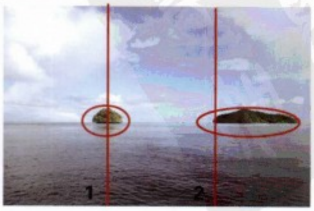


海洋和湖泊的水平线一般都是很明显的，最容易把画面划分为二，影响主体与陪体的联系。因此，针对水平线很很明显的情况，我们可以选择一些物体（如岩石、木船、桅杆、树枝等）打破横的水平线，而这些东西将成为视觉的重点。

构图技法

◎ 首先，我们用两座小岛来打破画面平衡。同时，两座小岛都位于画面的纵向三分线1、2上，增加了美感。

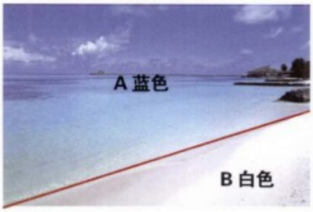
光圈：F/5.6 快门：1/640s ISO：100 焦距：24mm



可千万别以为水平线构图是拍摄海洋湖泊等一成不变的规律，现在我们试着挪动自己的脚步，走到大海的侧面，再将相机竖起来，看看镜头里的画面，是不是被另一种截然不同的美所折服？蜿蜒曲折的海岸线将画面分割成两半，一边是蔚蓝的海水，一边是洁白的沙滩，斜线构图所带来的色彩对比会让看惯了水平线构图下大海的人眼前一亮。

光圈：F/22 快门：1/640s ISO：100 焦距：50mm

A:B=8:5



构图技法

◎ 在运用斜线构图拍摄海景时，尽量不要让斜线将画面空间平分成两半，而最好的比例还是遵循黄金分割比例：5：8，这会让画面更耐看。

同时对于局部的特写或者是近景的拍摄更能给摄影者视觉上的冲击。所以别忘了观察你的脚底下，如果看到美丽的贝壳、珊瑚、海星，甚至沙滩上的躺椅，搁浅的小船，都可能成为你镜头下的主体。

结合海面和湖面周围景致的不同，也许你还能找到许多有创意的构图方法，试着去做做吧。

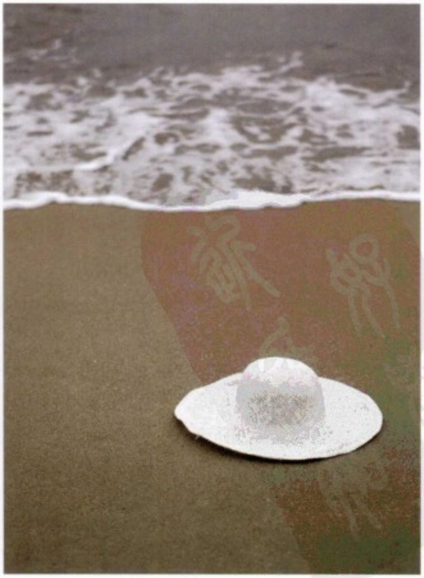
构图技法

◎ 夏日风情的草帽和海滩是绝配，所以别忘了给他们来一张合照。
◎ 很经典的构图方式，让海平面位于三分线1上。
◎ 将草帽放置于九宫格交叉点d附近。
◎ 经典的画面构成就是这么简单。

TIPS

需要提醒的是，在选择特写的主体时，一定要选择与大海紧密相关的物体，比如上面提上的那些，一些与大海完全不协调的垃圾等可千万不能成为你镜头下的主体，也不要纳入镜头中。

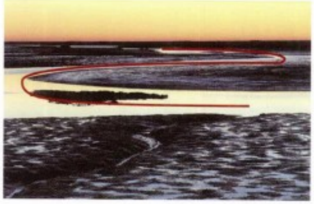
光圈：F/2 快门：1/8000s ISO：100 焦距：50mm



溪流/瀑布

山林间淙淙的溪流仿佛小家碧玉流过你的眼前，是不是有马上拿起相机捕捉这一美景的冲动？那么考虑好如何构图了吗？相信你面对如此美景，脑中的第一个念头就是优美的曲线构图。是的，曲线构图在溪流的拍摄中十分常见，它以小溪的流向为主轴，真实表现出溪流流动的线条感。

光圈：F/3.5 快门：1/30s ISO：200 焦距：120mm



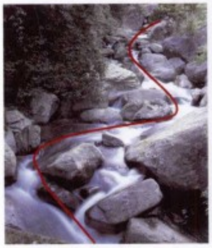
此外，对角线和斜线构图也是一种很好的选择，让流动的溪水置于画面的对角线上，也有利于表现溪水的流动感和动态感。如果能让对角线左右两侧的景象呈现完全不同或完全对称的视觉效果，那自然是再好不过的构图了。

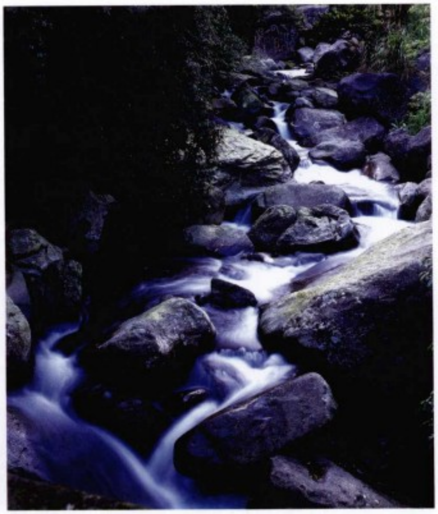
构图技法

◎ 用对角线切割画面，对角线两侧景色大体对称，可谓相映成趣。

光圈：F/22 快门：1s ISO：50 焦距：90mm

光圈：F/22 快门：1s ISO：100 焦距：35mm

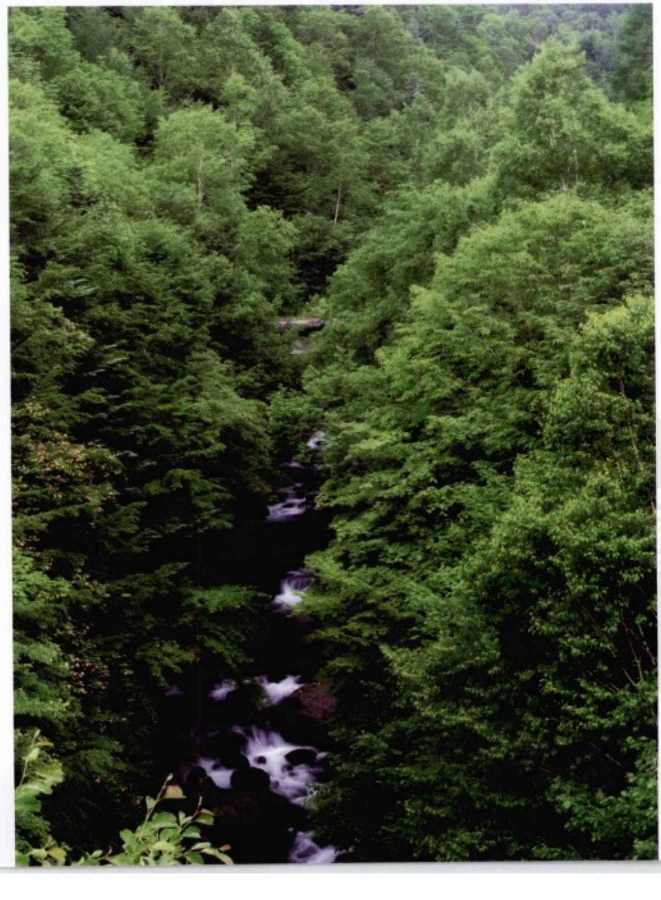




如果在曲线构图的同时配以较低的ISO和较慢的快门，则可以让流动的水变得雾化，就像我们平时在很多高手的摄影作品中刚看到的那样，慢速快门让小溪有一种动态而梦幻的美。

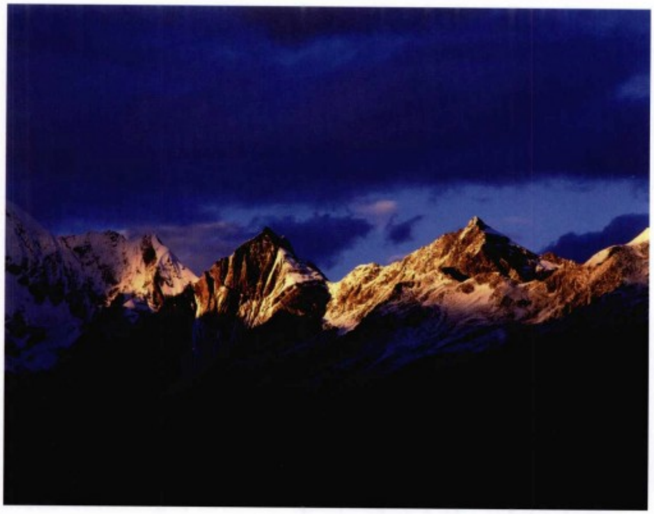
当然，在拍摄溪流时，我们不能只关注到水流本身，而必须与周围的陪体结合起来考虑构图。如果不巧妙地对整体景观进行安排，那么很容易让拍摄出的照片显得杂乱无章。水的行进方向和线条、周围的陪体安排、角度的选择等，都是决定最终拍摄成败的决定性因素。

有的时候，你也许想表现出溪流的深远，那么你就应该站在较高的位置以俯视角度拍摄溪流，这样才能够显示出溪流的深远与全貌。



光圈：F/22 快门：2s ISO：100 焦距：46mm

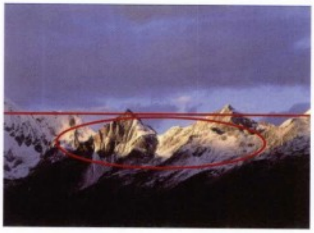
在溪流的高处用望远镜头拍摄

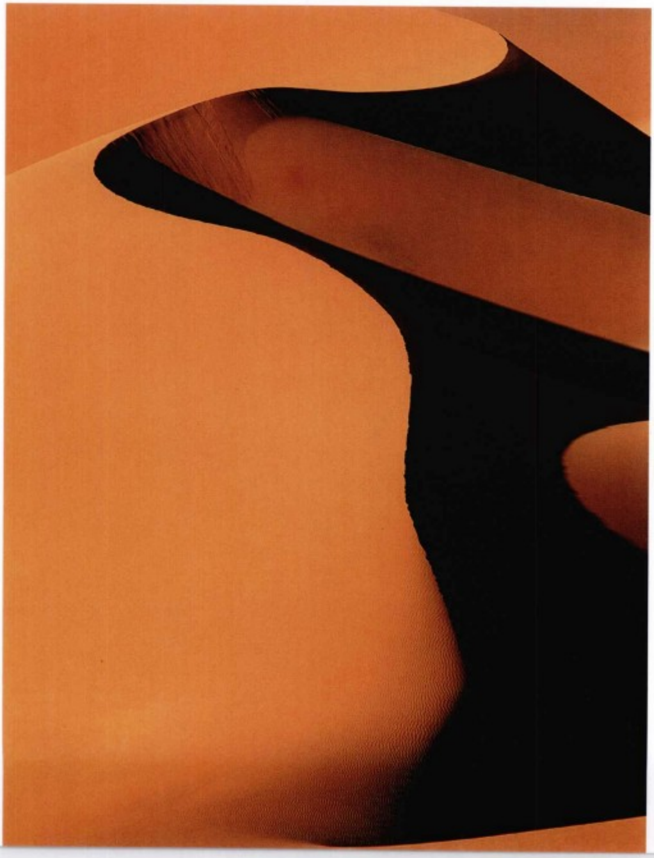


构图技法

◎ 本作品基本上是1/2水平线构图，这在拍摄山景时是一种很稳妥的构图方式。注意到画面中部的一线阳光勾勒出山顶的轮廓，为1/2构图增加了活力，不失为点睛之笔。

光圈：F/5.6 快门：1/20s ISO：200 焦距：400mm





山景/沙漠

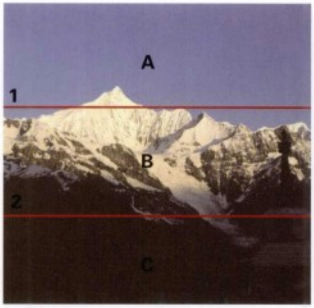
无论是白雪皑皑的雪山、陡峭险峻的高山、云雾缭绕的山峦还是光影交错的沙漠，都是摄影爱好者非常中意的拍摄对象。走遍名山大川，用镜头表现地球上名山大川的美，并感动观赏者，相信是很多摄影师心中的梦。

在拍摄山景的时候，水平线构图、对角线构图都是常用的构图形式。而拍摄的视角通常为正面平拍。

当然，有些时候我们也可以转到山峦或沙漠的侧面进行拍摄，以呈现出山峦或沙漠自有的曲线。

光圈：F/5.6 快门：1/320s ISO：100 焦距：70mm

PDG



A:B:C=1:1:1
光圈：F/3.1 快门：1/64s ISO：200 焦距：400mm

构图技法

◎ 这里用到了三分线构图，我们用水平线1、2将画面平均分成三部分。
◎ 整个山体占据画面下方的2/3的空间。
◎ 而山体也基本可以分成两部分，被阳光照射到的亮部位于B区域，正好占据画面中间的1/3。
◎ 山体没有被阳光照射到的暗部位于画面最下方C区域，也大概占据1/3的空间。
◎ 最后，我们用剩下的上部1/3（A区域）用来放置蓝天。
◎ 这样，整个画面就被三个不同的色调平均占据，视觉上一目了然。

TIPS

某些时候，山体的线条非常迷人，可以在摄影中对此进行强调，但千万要注意的一条就是不要将山体的边缘线条放在画面的中央，而应该试着将此放在三分线上。

通常情况下，对山景的拍摄并不局限于山体本身，将山体和作为背景的天空结合起来，能够让画面更加丰富而充实。例如上图的情况，这样的构图让画面看上去非常和谐，色彩的对比也能牢牢抓住观赏者的视线。

有的时候面对一大片层层叠叠的山峦，我们没有理由不拿起手中的相机，如果此时山峦在雾中若隐若现，那便是拍摄的最好时机。你应该来到高处，采用俯拍的方式，让远处朦胧的山体成为背景，近处的山体清晰，形成渐行渐远的视觉感受，那将是一副上好的佳作。

光圈：F/11 快门：1s ISO：200 焦距：22mm

光圈：F/8 快门：1/800s ISO：100 焦距：6mm

构图技法

◎ 可以看到，发白的天空、紫色的群山和红色的枫林各占画面1/3的高度，形成三分法构图方式。

我们知道，一幅完美地表现山川全貌的照片，不仅要有可以体现主题的主要景物（这里为山川），还应该有一些其他物体作为衬托，如小河流水、瀑布、小桥等。我们拍摄的画面应该有主次之分，一般情况下需要把主体安排在画面上重要而明显的位置，而衬托的物体可以定位在画面的上下或左右位置，这样就不会让陪衬物体显得喧宾夺主。

主体和陪衬一定要能够相互照应，否则极有可能使画面主次分散或不协调。通过下幅图与上面的对比可以看出，不协调的陪体不但起不到画龙点睛的作用，反而让画面不伦不类。

光圈：F/4.5 快门：1/360s ISO：200 焦距：50mm

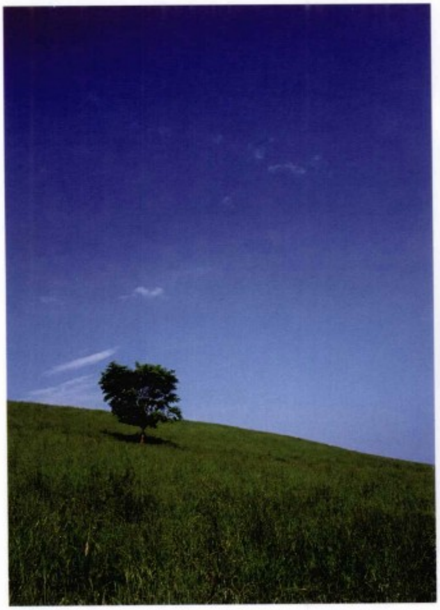
光圈：F/5.6 快门：1/320s ISO：200 焦距：105mm

利用云层投下的光带为画面增色

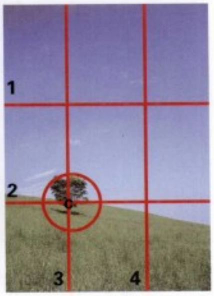
草原

草原也是容易给观赏者以开阔感的景色，如果各位在平时经常观摩名家的摄影作品，会发现优秀的草原照片通常会有强烈的颜色对比或者迷人的光影条件。

利用草原自然具有的起伏曲线，再加上对颜色对比的考虑，就可以轻松形成一张具有线条魅力的风景照。当然，如果你能在黄金分割点处加上一个点睛之笔，那就更棒了。这个点睛之笔可以是牛羊、小木屋或者树木。



光圈：F/8 快门：1/2500s ISO：200 焦距：35mm



构图技法

◎ 用水平三分线1、2和垂直三分线3、4将画面分成一个九宫格。

◎ 可以看到，一株树正好处于九宫格左下角交叉点c上。

◎ 空旷背景下的九宫格构图方式给人以“孤独”感。

水平线构图是草原摄影中常用的构图形式。草原和天空的分界线可以位于画面的中间，也可以是上面1/3处或下面1/3处，也可以让草原充满画面，各有不同的风味。

构图技法

◎ 因为本来已经是1/2的水平构图了，所以切忌再将树木放在中间点上。

TIPS

如果想要表现草原的辽阔壮观，就一定要站到适当的高位以俯拍角度拍摄，还要用到广角镜头，广角镜头可以更多地再现草原全景。

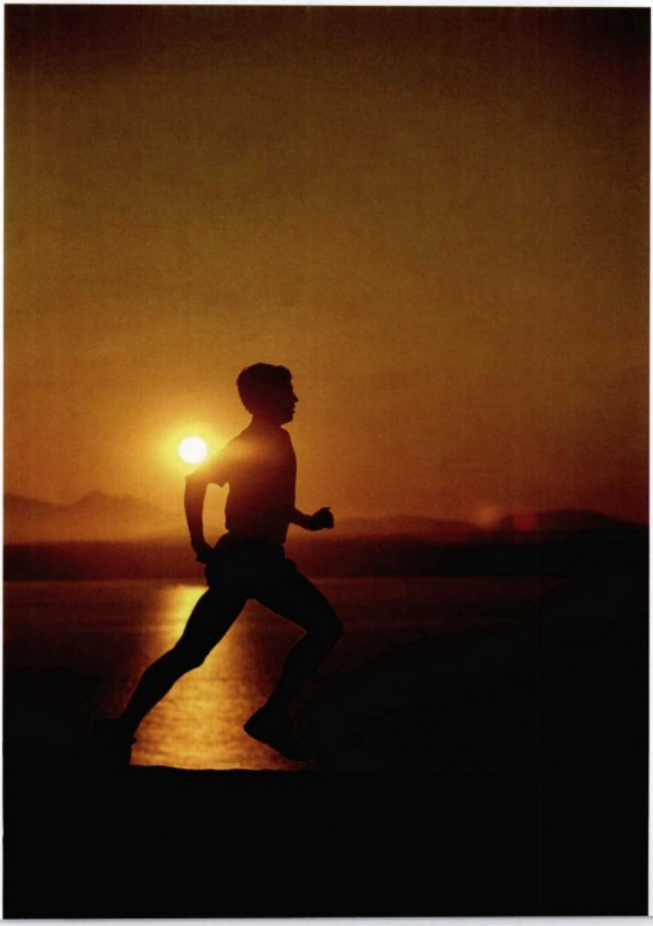
光圈：F/11 快门：1/800s ISO：100 焦距：35mm

构图技法

◎ 利用三分法构图，地平线位于靠上的三分线上，用2/3的空间来放置草原和蒙古包，是因为此时地面的景色在色调与丰富程度上都比天空更迷人。

光圈：F/23 快门：1/12s ISO：400 焦距：21mm

用远摄镜头从远处拍摄



日出/日落

日出/日落的最大魅力在于迷人的光线，温暖的色调和剪影的效果。在拍摄日出/日落时重点考虑对象应该是太阳的位置以及它与陪体的位置关系。

构图技法

◎ 虽然是1/2的水平构图形式，但是因为有了帆船的点缀，打破了1/2水平构图的呆板。

光圈：F/4 快门：1/12s ISO：200 焦距：180mm

通常情况下并不提倡只让太阳作为被摄对象，那样的画面会显得空洞而且毫无意义。我们可以选择山、海面、人物剪影等作为陪体，再用水平线构图来安排画面，例如左下面这张照片就显得非常耐看。

构图技法

◎ 逆光拍摄，用人物剪影作为画面主体，而且人物位于垂直三分线附近。

◎ 同时人物奔跑的方向留有更多留白，符合我们前面所说的主体行进方向需要占画面大多数比重的留白。

如果运气好，遇到太阳从云层厚透出，它会形成散射状的光线，并且给云层镀上一层金边，这是最有魅力的日出/日出情景，你应该毫不犹豫地拿起相机。

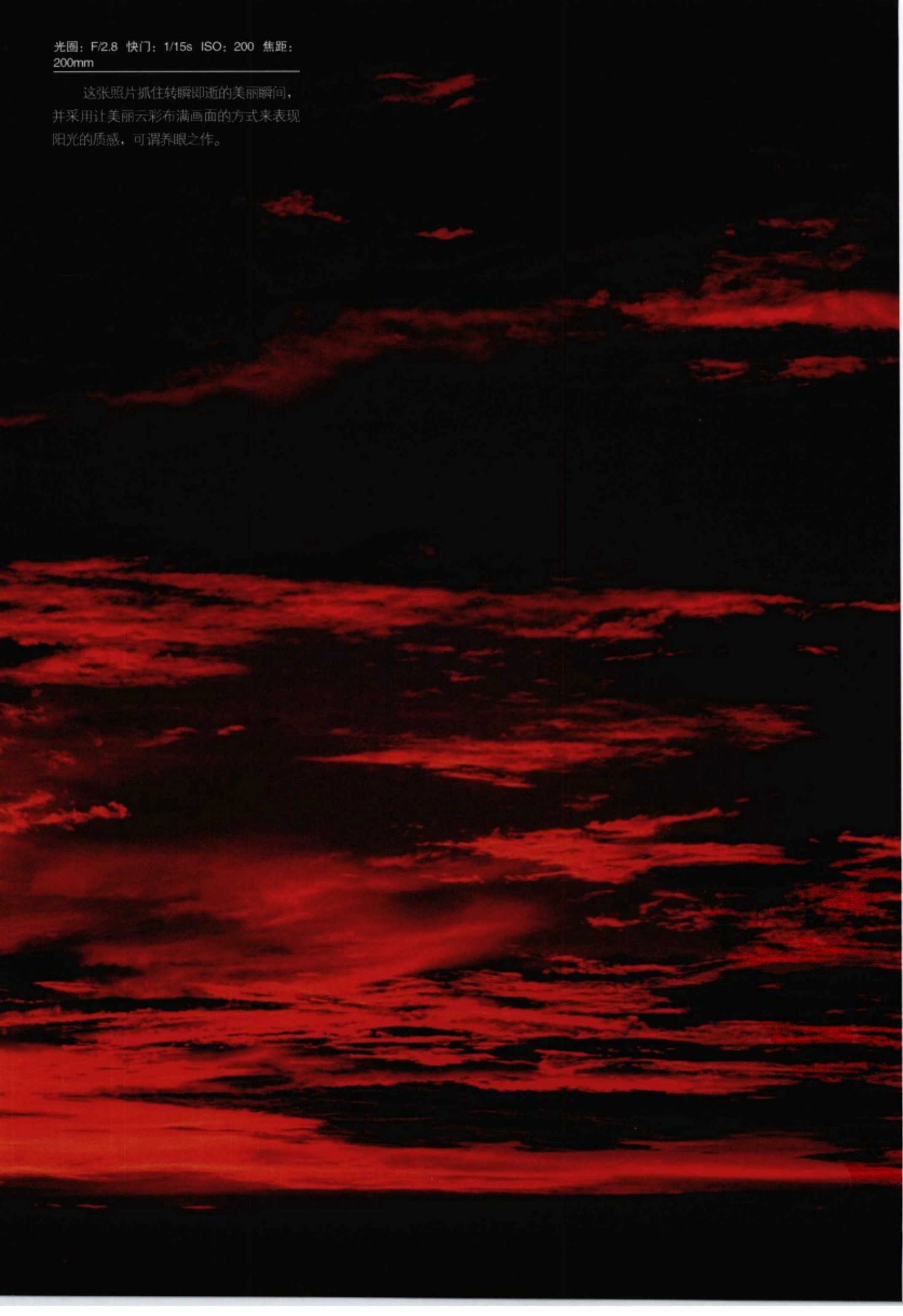
TIPS

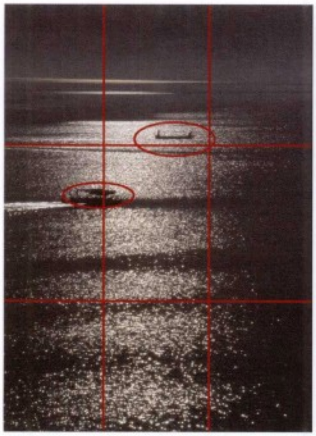
日出/日落的美景往往不会停留得太久，记住一定要抓紧时间拍摄。

光圈：F/5 快门：1/15s ISO：200 焦距：100mm

光圈：F/2.8 快门：1/15s ISO：200 焦距：200mm

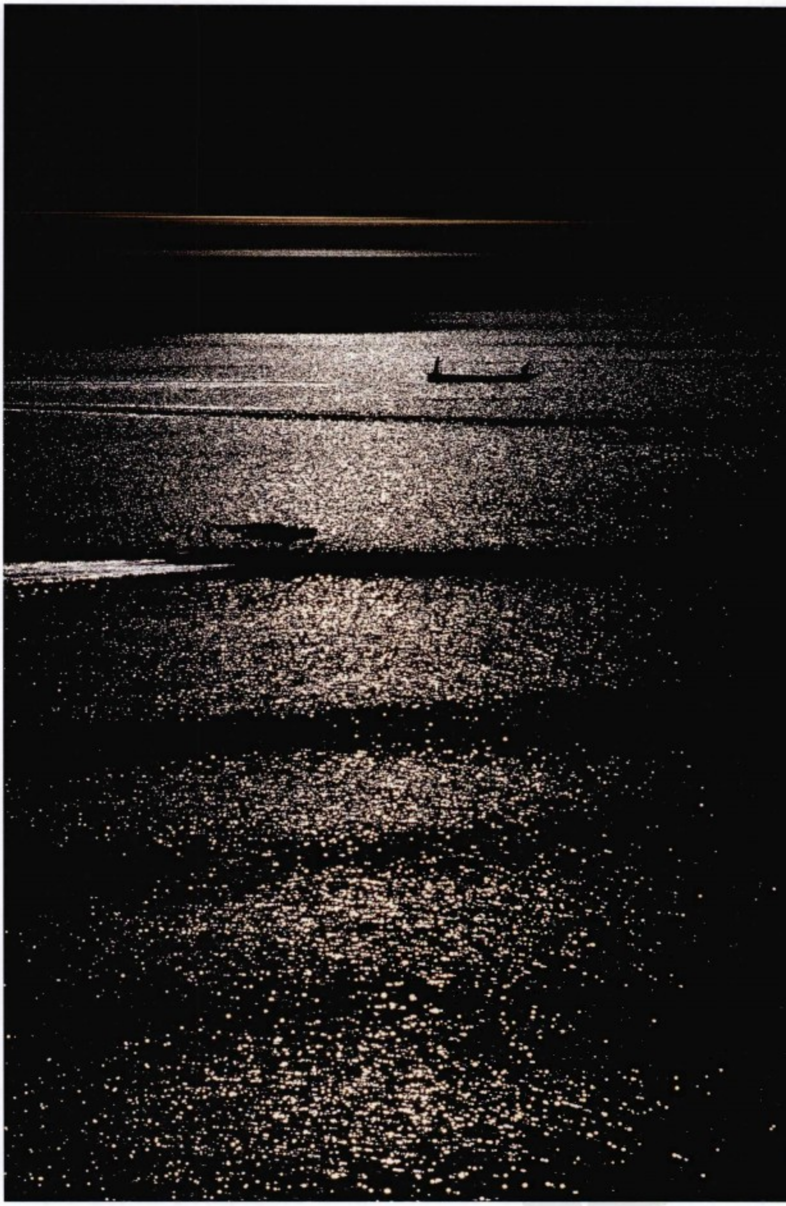
这张照片抓住转瞬即逝的美丽瞬间，并采用让美丽云彩布满画面的方式来表现阳光的质感，可谓养眼之作。





光圈：F/5.6 快门：1/8s ISO：200 焦距：220mm

日出/日落的美在于光影



拍摄水面倒影会让日出和日落的照片增色，平静的海面或湖面能反映天空中的景物，呈现出如镜中一样的影像，而拂过水面的微风总是会扰动这种倒影。

夕阳在水面上留下耀眼的光线，并从地平线到画面的前景之间勾画出一条光路。当太阳渐渐下落时，这条光路会延伸到你的眼前。

光圈：F/8 快门：1/640s ISO：100 焦距：50mm

光圈：F/2 快门：1/1600s ISO：200 焦距：108mm

雪景

可以说，雪是世界上最纯净美丽的东西。但是要想拍好雪景可不是一件容易的差事。如果仅仅只表现雪地的作品可以说毫无意义，而且没有视觉重点，只有把晶莹的雪和周围的景致（树木、小路）等结合起来，才能让画面更有对比性，雪的美丽才能凸显出来。

这是东北特有的雾凇景象，是非常难得一见的景色，为了完整呈现雾凇的姿态，照片选择对一株斜向生长的雾凇进行单独表现，采用垂直构图，将主体放在照片右侧，主体自然的倾斜使构图增加了斜线元素，具有动感。

构图技法

◎ 这张照片拍摄时没有什么特别的构图要求，只需要利用树木自身斜向生长的角度形成对角线构图，即是一张不错的作品。

在雪景中拍摄小品也是不错的想法，例如晶莹剔透的冰挂、覆盖着白雪的果实等。例如左图，将裹满白雪的一束树枝作为主体，采用小品式构图，以凸显主体的细节，同时采用逆光拍摄，使画面的影调对比强烈，美化了视觉效果。

TIPS

拍摄雪景最需要注意的就是不要让白茫茫一片占据画面，要找到色彩和影调的变化并呈现出来，也就是说为白色找陪衬的颜色，才能让雪景照片变得好看。

花卉

喜欢摄影的朋友相信没有人没有拍过花卉，娇艳的花朵与绿叶是镜头下的常客。哪么如何取景和构图才能让花朵更娇美呢？很多初学摄影的人在拍花卉时都会自然而然地把花朵安排在画面中央，其实这并不是一个成熟摄影人的构图选择。一般而言，将花卉安排在画幅中央主要有客观和主观两种情况：客观情况是使用了6X6之类的方幅相机，主观是采用了小品构图的特写技法。

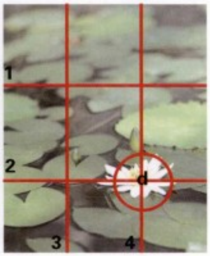
构图技法

◎ 首先，为了突出显示这朵紫色的鲜花，将它安排在画面正中，也就是中央重点构图。

◎ 但是为了避免中央重点构图的死板，我们转到花朵的侧面，让其与花茎形成斜线构图，为画面增加了变化性。

光圈：F/4 快门：1/500s ISO：400 焦距：105mm

光圈：F/4 快门：1/2500s ISO：100 焦距：50mm



其实在拍摄花卉时最好还是按九宫格原则来放置花卉的位置，你会发现，放在三分线或井字交叉点上的花朵看起来更美丽。

构图技法

◎ 用水平三分线1、2和垂直三分线3、4将画面分成一个九宫格。

◎ 移动镜头，让莲叶间的一朵莲花正好处于九宫格右下角交叉点d上。

◎ 这样的构图方式明显好过中央重点构图，让视觉效果变得更有味道。

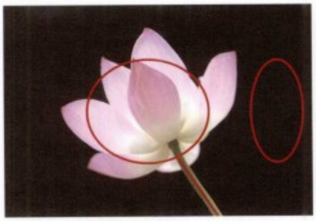
构图技法

◎ 这同样是中央重点+斜线构图的案例。
◎ 同时，我们为荷花选择了黑色的背景，形成颜色上的强烈对比，从而更加衬托出其亭亭玉立。

同时，花卉拍摄时背景的选择十分重要。因为我们要突出的前景是花卉本身，所以通常要通过大光圈将背景虚化，而且要注意背景颜色最好选择暗色调或者颜色互补强烈的背景色，才能让作为被摄主体的花卉从画面上跳出来。

光圈：F/4 快门：1/1000s ISO：200 焦距：135mm

颜色对比强烈



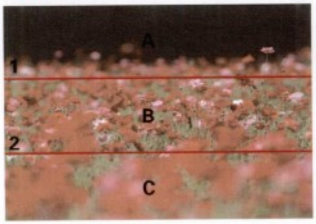
还有一种情况是面对一大片花海的时候，如果想表现整片花海的美丽，就不适宜用到大光圈了。如果要让花海布满整个画面，就最好选择有线条感的花海，这样的画面在色彩和布局上才更有层次感。如果要拍摄的是本身就有颜色层次的花海，那么可以利用自身的线条采用斜线、对角线或S型构图。

如果花海没有线条感，那么可以运用大光圈，让前景清晰后景模糊或者前景模糊后景清晰，这种方法也能让画面具有层次感。

构图技法

◎ 用水平线1、2横向分割画面，将下图分成A、B、C三个同等面积的部分。
◎ 你是否发现，黑色的背景占据了A区域。
◎ 清晰的主体花海部分占据了B区域。
◎ 而作为前景被模糊的花海占据了C区域。
◎ 三个部分虽然相近，但是在清晰程度上不尽相同，形成了明显的层次感。

光圈：F/2.8 快门：1/250s ISO：100 焦距：200mm



构图技法

◎ 通常情况下，我们拍摄树木的时候会弱化根部，让其不出现在画面中或者只占据1/3的区域。

◎ 但是在这幅作品中，我们可以看到树木的根部占据了比1/2还多的面积。可以看到摄影师想要突出的就是树木根部的盘根错节。

树木

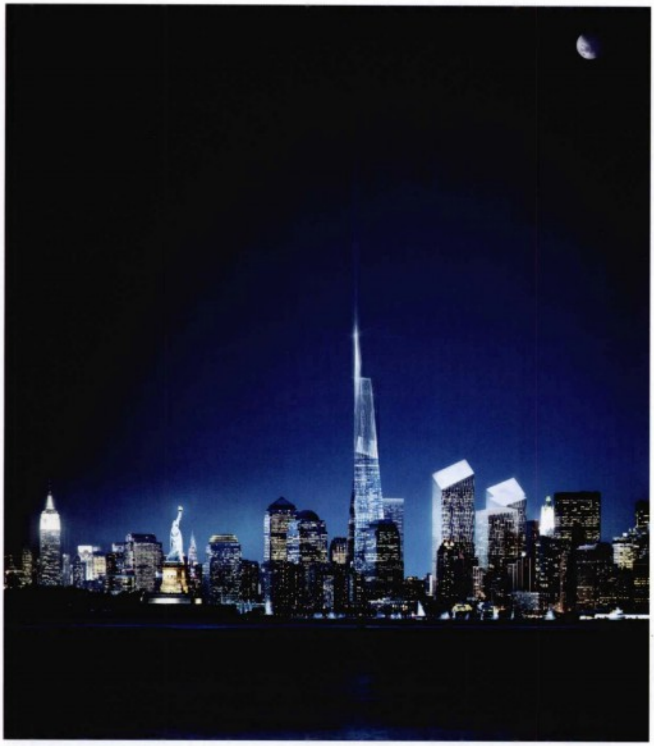
在拍摄树木时，你首先需要明确你拍摄的是什么样的树木？它的特征是什么？如何生动表现它的特征？不同的构思与构图会带来截然不同的结果。有的时候突发奇想的构思也许会为你带来意想不到的佳作。

光圈：F/3.5 快门：1/1250s ISO：100 焦距：105mm

在森林中可以采用仰摄的角度，用放射性的直线来突显树木的高大挺拔。没错，仰摄是树木摄影中常见的一种构图方式。例如左图的这片白桦林就是采用这种方法来拍摄的。

构图技法

◎ 首先很容易看出，这是一幅放射线构图形式的作品，而且放射线的中心正好与画面中心重合，所以也结合了中央重点构图的方式。这是一种视觉上很稳定的构图形式。



城市/建筑

城市风光是以街道和建筑物为主的风景，每个城市都有其不同的特点和内容。拍摄城市风光，对景点的选择很重要，你选择的被摄体必须要能淋漓尽致地表现出这个城市的地方特色。

这是城市建筑拍摄中最常用的正面平拍，拍摄点选择在高楼鳞次栉比的正对面，让人强烈感觉到城市的繁华。在正面平拍时注意地平线一定不能倾斜，如果隔着河拍摄，也可以考虑将河拍进画面，但是注意构图简洁。

如果拍摄对象是有河流经过的城市，最好站到有适当高度的立足点进行俯拍，在体现城市的繁华之余让河流为构图增加动感因素。

光圈：F/8 快门：1/20s ISO：200 焦距：135mm

光圈：F/22 快门：8s ISO：100 焦距：200mm

光圈：F/3.5 快门：1/6000s ISO：100 焦距：80mm

能够体现城市特色的建筑也可以成为你镜头下的主角。不过在拍摄建筑时，一定要选择好拍摄位置和角度。如果离建筑物太近进行拍摄，就很容易造成建筑线条变形的后果。另外，可以尝试不仅仅从正面拍摄建筑物，有的时候，侧面或一个部分的特写都是值得尝试的好方法。

这是一张在林立的高楼中间仰拍得到的作品，这样的拍摄方法让四周的高楼向画面中间聚拢，有一种近似于放射式的构图感，你是否感觉高楼都直插云霄呢？

桥梁在大型城市中随处可见，也是需要勤加练习的拍摄对象。水平？垂直？什么方法最适合？试试斜线构图吧，并与两岸的景色结合起来，相信会让你的画面动感十足。

光圈：F/11 快门：1/4s ISO：200 焦距：21mm

CHAPTER 4

光影是摄影的灵魂

PDG

揭开光线的面纱

光线对于一张照片的成败有举足轻重的作用，而它又是自然界中无处不在的一种重要元素，那么我们有理由先认识一下光线。事实上，无论是自然光还是人造光，都有一些共同的特征，掌握光线的特性并学会控制光线是作为一名合格摄影师的必修课。

光的聚散

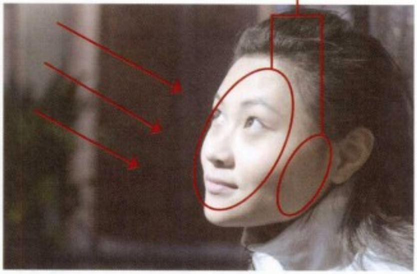
当我们需要利用光源照明的时候，首先要考虑的就是聚光、有方向光源或者无方向光源。一般来说，室内聚光灯的光线是汇聚的，其他照明灯属于有方向光源。同时，室内窗口附近的阳光、室外比较强烈的阳光属于有方向光源，而阴天时的太阳光则属于无方向光源。

这是室内聚光灯效果的照片，灯光直接打在人物脸上，脸部高光很强烈，而其他部分相对较暗。因为聚光灯的光线很生硬，而且受光部和未受光部的分界线很明显，因此在拍摄中如果不是特别的需要，应该尽量减少使用这样的光线。

TIPS

如果在拍摄中除了聚光灯之外没有别的光源，可能的话最好用一张半透明的纸盖在聚光灯上，使光线变得柔和一点。不过用这种方法的时候需要注意时间不要太久，聚光灯温度很高，一定要小心不要着火。

曝光：F2.8，1/15S，ISO400，自动白平衡，M档



这张照片的光线情况是从窗口投进来的室外有方向光源，太阳光直接打在被摄者脸上，形成了强烈的光影效果。和聚光灯一样，太阳直射的光线很生硬。

这张照片的光线情况是室外无方向光源，太阳光经过树叶，原本强烈的阳光变成了漫射光，被摄者脸部的光线很均匀，这样的光线是最适合摄影的光线环境。

曝光：F6.4，1/560S，ISO100，自动白平衡，P档

曝光：F2，1/2000S，ISO200，自动白平衡，A档

光的方向

光的方向也是光的重要特性之一，光源的位置决定了光线的照射方向，而被摄者所处的位置和姿势也决定于光的方向，各种不同方向的光源会制造不同的影像效果。

顺光

顺光表示光线来自摄影师的背面，被摄主体在拍摄者的前方，光源、拍摄者和被摄者三者位于同一轴线上，这时候景物不会有阴影，反差小，其色彩、线条、形态、气氛都能得到真实的表现，摄影师的镜头也不会因为有光源的光线直接进入而导致眩光。在这种光线下，景物清晰明亮，相机的一般模式都能很好地还原场景。

但是也因为光线过于平均，被摄主体的明暗层次不容易展示，会使画面缺乏深度。这种情况下尽量选择被摄景物主体和背景色彩对比大的场景。

顺光光位图

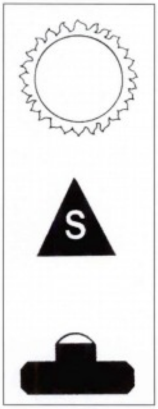
曝光：F2，1/500S，ISO200，+0.3EV，自动白平衡，A 档

逆光

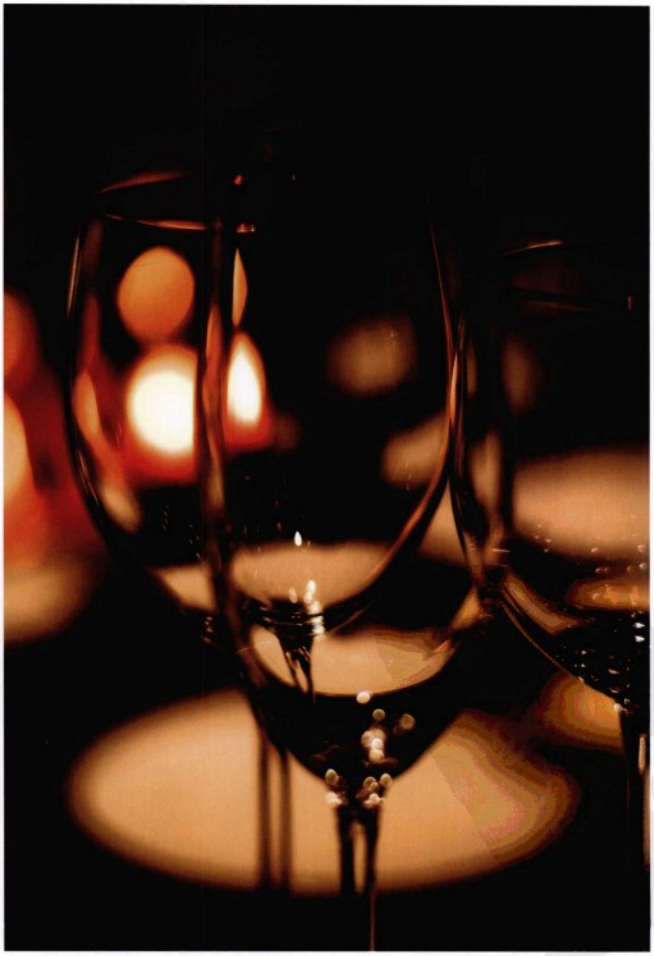
逆光表示光线来自被摄主体的背面，摄影师正对被摄主体，三者位于同一轴线上，被摄主体大部分处在阴影之中，而强烈的轮廓光可勾勒出物体的清晰形状，从而创造出鲜明而简洁的画面。

在这种光线下，镜头正对光源，被摄主体和背景之间产生巨大光比，曝光需要极大的准确性。因此，逆光拍摄也是难度最大，最具有挑战性的拍摄方式，成功运用逆光拍出的照片是最具有艺术魅力和表现力的，会非常引人注目！

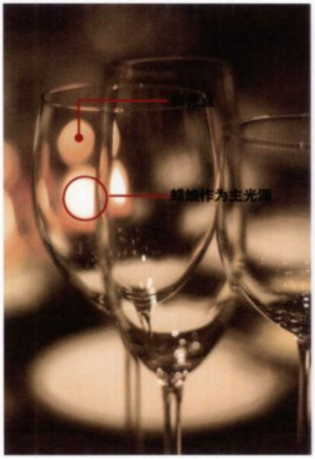
在风光摄影中，最常见的逆光运用就是早晨和傍晚的拍摄，通常对光线的运用都是采用低角度、大逆光的光影造型手段，逆射的光线会勾画出如镶嵌金边的红霞、沸腾的云海，山峦、村落、林木似剪影一般，清晨缭绕的薄雾，傍晚夕阳下的炊烟……使观赏者在视觉和心灵上引发出深深的共鸣，使作品的内涵更深，意境更高，韵味更浓。



逆光光位图



曝光：F3.5，1/4S，ISO400，自动白平衡，M档



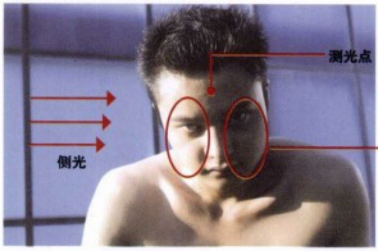
侧光

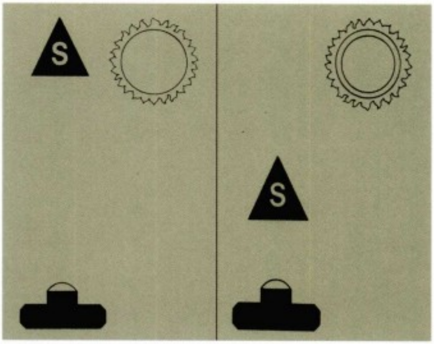
测光的光线状况是：被摄主体和摄影师位于同一轴线，光线从轴线两侧照过来，被摄主体一侧受光便会产生阴影，形成反差，使形态、线条、质感得以突出，从而产生多变的构图。这种拍摄光线下，构图和曝光都增加了一定难度。

在人像摄影中，侧光通常用来刻画性格，通常用来拍摄面部轮廓比较鲜明的男性，如果用来拍摄女性，感觉会比较神秘。同时，在使用侧光照明时，要特别注意暗部的作用，暗部和高光都是构成画面的重要部分。

曝光：F5.6，1/250S，ISO100，自动白平衡，A档

较硬的侧光突出男性的轮廓感





侧光光位图　　侧逆光光位图

顶光

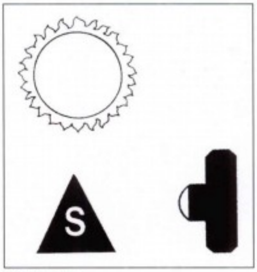
顾名思义，顶光就是从头顶照射下来的光线，最具代表性的顶光就是正午的阳光。顶光会在被摄体隆起的部分，例如人物的眼睛、鼻子等下方制造难看的阴影，因此要尽量避免使用顶光。如果是室内灯光造成的顶光效果，则可以用反光板反射一下，消除阴影。

这张作品拍摄于一场舞台演出，微弱的光源从人物头顶投射下来，照亮了人物头顶小部分区域，给舞台增加了一种神秘的气氛。这是在舞台摄影时的特例，利用好顶光可以让照片有一种神秘感。

TIPS

如果是正午的阳光，则尽量不要拍摄，也不要用反光板补光，中午阳光强烈，反射的阳光会让被摄者眼睛受到损伤。

曝光：F2.8，1/125S，ISO400，自动白平衡，A档



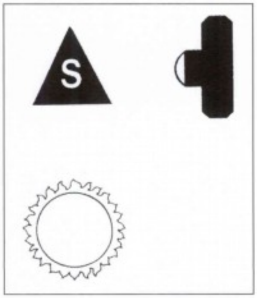
顶光光位图

顶光让照片增加神秘感

底光

底光是一种特殊的而且不常被应用的光线，是指光线处于被摄体以下投向被摄体的造型光线，在实际运用中多与主光配合使用，控制被摄体向下部位的亮度，消除被摄者的眼袋、笑沟的一种辅助光线。

当我们将底光作为主要光源时，可以产生较强的视觉冲击力。



底光光位图

曝光：F7.1，1/15S，ISO100，自动白平衡，A档

在玻璃桌底部放置光源，使水晶更加晶莹剔透

光的强弱

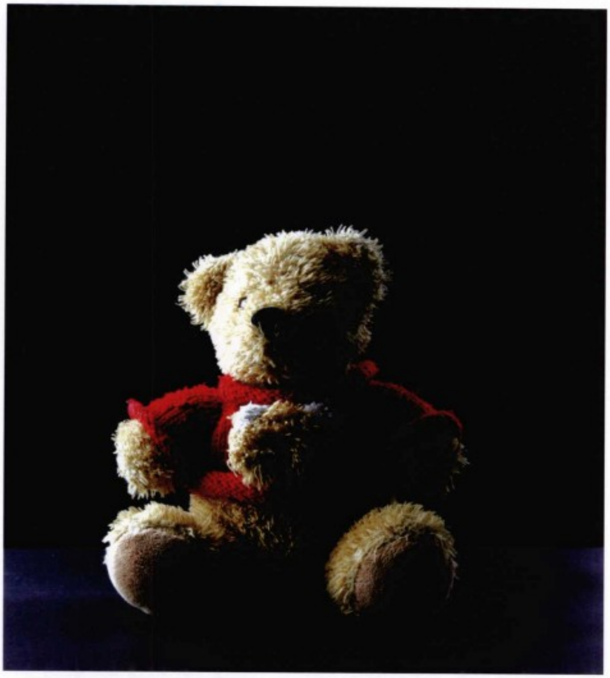
在拍摄时，光线过强或者过弱都不合适。光线太强的话，往往会因为相机的光圈不够小、快门速度不够快而导致曝光过度，如果一定要在强光下拍摄，只有借助中灰镜的帮助减少镜头的通光量；而光线太弱则会导致某些数码相机对不上焦。另外，光线的强弱同样会因为光源和被摄者的距离变化而变化。

弱光下拍摄对于许多单反相机来说不是难事，但是对于消费级数码相机来说则不是个容易的事情，因为消费级数码相机往往光圈不够大，而且由于CCD的面积远远小于单反相机，在高ISO情况下画质也不够理想。

TIPS

通光量是指曝光时通过镜头的光线多少，相同的通光量可以通过调整光圈或者快门来调整获得。最合适的通光量就是能保证精确曝光的通光量。

这两幅照片是分别以弱光源和强光源照射小熊拍摄的照片，可以看到，不同强弱的光源对影像亮度的影响是很大的。



曝光：F11，1/125S，ISO100，自动白平衡，M档

曝光：F11，1/125S，ISO100，-0.3EV，自动白平衡，P档

光的质感

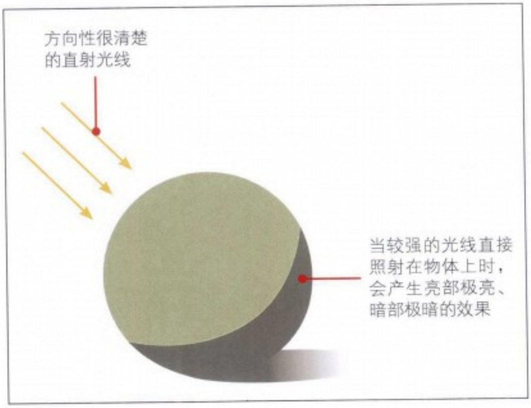
了解光线的质感是摄影道路上的重要课题，如果你能够根据光线的不同质感与特性，选择适合的拍摄题材，将会让你的作品不同一般。

硬调光

光线的软硬其实和光线的强弱是密切相关的。一般来说，比较强的光线都比较硬，不过经过技术处理之后也可以变成比较软的光。

当光线照射在物体上时，物体与光源之间若很少有其他介质影响，这样的光线就是硬调光。硬调光的方向性很明确，使得被摄体的亮部与暗部的差异很大，阴影效果强，很容易造成亮部与暗部的细节消失，所以多用来刻画物体的轮廓与线条等，以及表现人物阳刚、热情的形象。

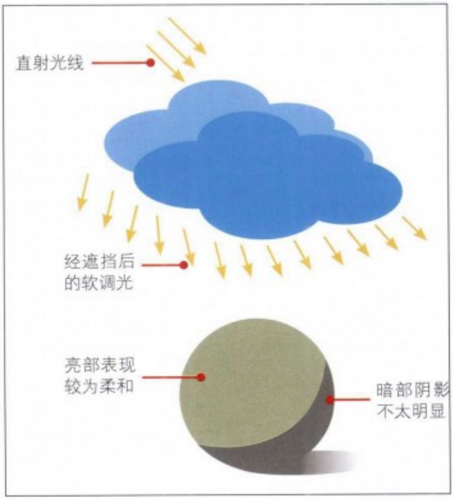
当较硬的光照射在被摄体上面时，因为光线不够柔和，有时甚至会有光斑出现，特别是对于人像摄影来说，将让被摄者的皮肤上产生光斑，严重影响效果。同时硬光也会引起被摄者的眼睛不适，因此我们通常会想办法把硬光软化。例如在灯上加装柔光箱等。



硬调光示意图

曝光：F8，1/6S，ISO100，自动白平衡，M档

加上柔光箱的影棚灯



软调光示意图

软调光

我们把大而扩散的光源发出的光称之为软调光。它没有清楚的方向，从四面八方将被摄体团团围住，阴天时的光线就是如此。软调光的反差弱，没有极明亮的区域，也没有非常暗的阴影，主体如果有影子，也是淡淡的影子。

在软调光下拍出的照片，往往不会带给人强烈的视觉冲击，但感光介质可以顺利留下你框取影像中的所有细节，对于纪实性照片或人物照而言，这一点往往是最基本的要求。

TIPS

摄影中通常会遇到将硬调光进行软化的情况。要软化光线，有多个办法。如果是自然光照明，比如太阳，则可以等到太阳光不是那么强烈的时候，比如下午或者傍晚时分拍摄，如果是人造光，则可以采用柔光板或者柔光箱对光线进行遮挡使其软化。

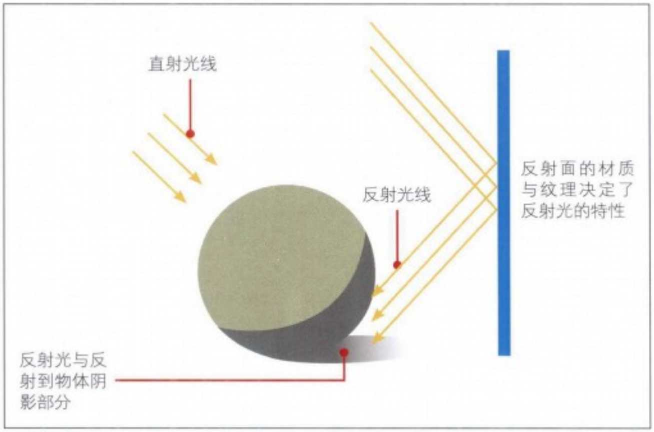
曝光：F5.6，1/1000S，ISO100，自动白平衡，A档

因为光线均匀，所以花朵上没有强烈的反光和阴影，颜色表现浓郁自然

反射光

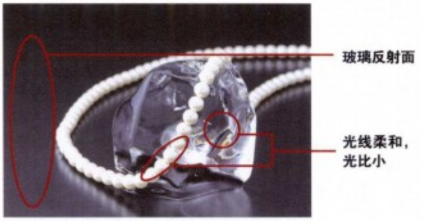
反射光不是光源直接投射来的光，而是经过对光源的反射得到的光，与散光照明具有同等的效果，常用于室内摄影中。

反射光的效果除了光源本身的影响外，主要取决于反射区域的材质，越粗糙的表面，反射光的效果越接近于软调光；越平滑、光亮的表面反射光的效果越接近于硬调光。



反射光示意图

曝光：F2.8，1/4S，ISO100，自定白平衡，M档



用光技法

◎ 可以看到该作品主要光源来自画面右前方的前侧光。

◎ 然后利用镜面桌面的反光形成反射光散射到珍珠与水晶上为暗部补光，从而让整个作品的光线更均匀柔和。

光的颜色和色温

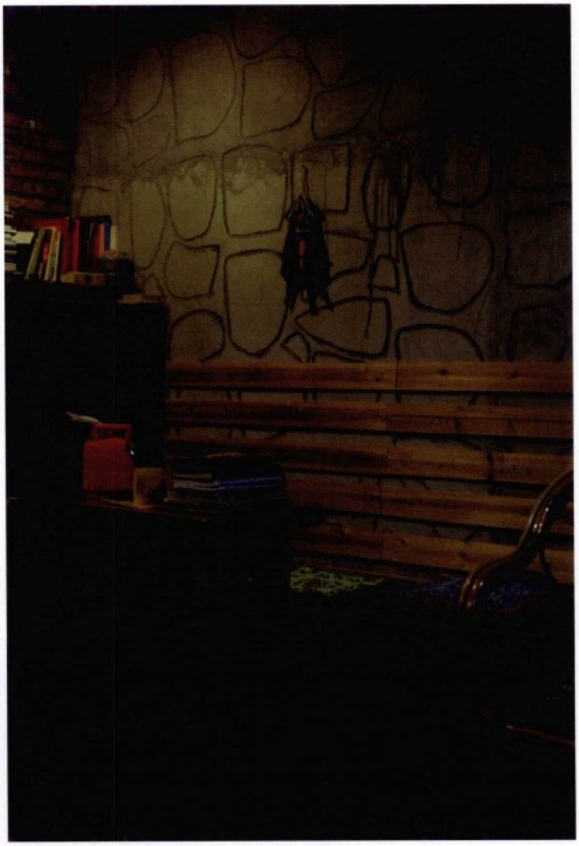
对于初学者来说，光的颜色和色温其实就是一个概念。所谓色温，就是光源发射的光的颜色与绝对黑体在某一温度下辐射光的颜色相同时，绝对黑体的温度称为该光源的色温。光色越偏蓝，色温越高；偏红、橙、黄则色温越低。色温的单位是K，一天当中阳光的色温是随时间变化的。

在拍摄这张照片的地方，有荧光灯和钨丝灯两种照明设备。荧光灯是典型的高色温照明灯，为了让大家比较清楚地看到色温的变化，我们使用了日光白平衡。可以看到，用荧光灯照明的时候，画面明显偏蓝，让画面有一种阴暗冷淡的感觉。

现在在同样的位置和方向又拍了一张，这次我们关闭了荧光灯，改用钨丝灯，钨丝灯的色温较低，300W以下的灯泡只有2800K，可以看到画面偏向暖黄色，这种暖色调在很多时候让人感觉温馨而浪漫。

TIPS

太阳的色温大约是，日出后40分钟光色较黄，色温3000K；正午阳光雪白，上升至4800~5800K，阴天正午时分约为6500K；日落前光色偏红，色温又降至2200K。



曝光：F5.6，1/30S，ISO100，自定白平衡，A档

蓝色光的色温偏高

曝光：F5.6，1/30S，ISO100，自定白平衡，A档

黄色光的色温偏低

PDG

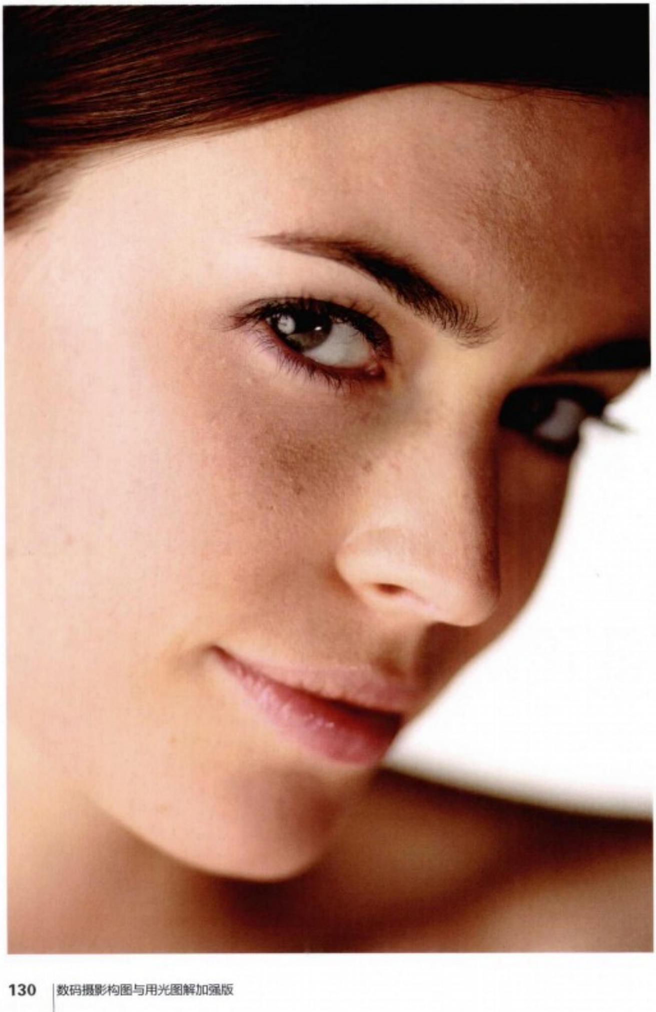
认识光比

光比，就是指画面中光线最强和最弱部分的比值。高光比通常用来表现被摄体的轮廓，例如男性人物的刚毅，而小光比则通常用来表现被摄体的温和，例如女性人物的温柔。对光比的控制没有技巧和量化的数据，只能根据经验来判断。

高光比的画面，高光部位与阴影处亮度差异大，从明到暗的层次变化明显，画面给人的感觉较硬朗，但过高的明暗对比往往无法把亮部与暗部的细节很好地表现出来。如果光比超出了感光介质的宽容度，被摄体的许多细节及色彩饱和度都会有损失。

曝光：F4，1/180S，ISO100，自动白平衡，A档

高光比男性照片



低光比的画面层次变化不明显，画面效果较柔和，但过低的明暗对比会使影像表现得过于平板，缺少生气，也会影响被摄体的立体感和力度，影调显得平淡，不过光比小，更有助于表现被摄体“柔”的一面。

曝光：F2，1/250S，ISO100，自动白平衡，A档

低光比女性照片

如何更好地控制光线

各时段的光影特点

薄雾升腾的清晨，常常预示着是一个晴朗的日子，此时的光线是很绝妙的。因为色温的升高而使被摄体笼罩在金色的光线下，最适合创造暖色调的画面。

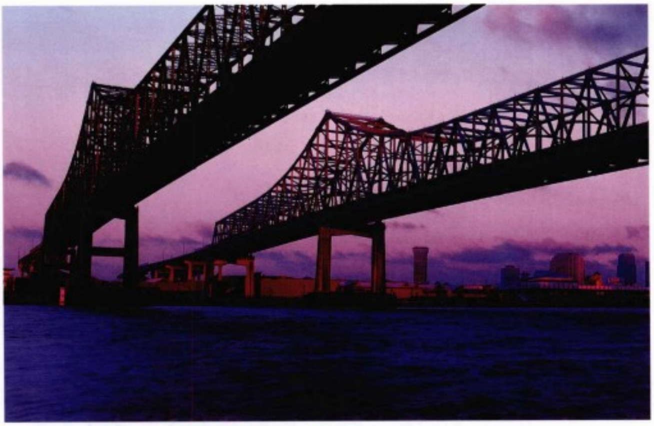
晴朗的早晨给摄影者提供了一个光线明亮，但阳光照射的角度却很低的拍摄机会，从而可以拍摄出高反差和色彩饱和的照片。不过这时候的光线由于反差大，如果需要保留细节就必须进行合适的曝光，一般取强光部分和阴影部分的平均曝光值。

人们总认为下午的光线以日落时为最佳，其实在日落前也有许多很好的拍摄机会。中午过后，太阳就慢慢地西下了，此时有许多从侧面拍摄各种被摄体的机会，这样拍摄出的照片立体感较强。

当太阳已降得很低时，还可以拍摄逆光照片，被摄体近乎于剪影，而背景则是曝光正确的天空。如果希望背景部分曝光过度，而主体的曝光正确，则可对主体进行测光决定曝光量或者加大两级光圈。

利用好黑暗降临前的光线，暮色降临时，当太阳消失在地平线上，夕阳的最后一抹余晖消失的时候，是拍摄夜景的最好时机。此时的天空呈深蓝色，城市的灯光刚刚亮起，景色十分优美。但拍摄动作一定要快，因为这一情景持续的时间很短。

当阳光被层云所笼罩的多云天时，虽然阳光因受云层散射而变得平板，但对某些题材来说，却可以减少艳阳天出现的强烈反差现象，所以如果选择对了合适的题材，仍可以进行拍摄。最差的光源，是一种极暗弱而又散射的光线，通常由于密云或浓雾影响，在这种情况下，阴影和受光面几乎没有差别，光线与色彩平淡而灰暗，一般这种情况下不适宜拍摄。

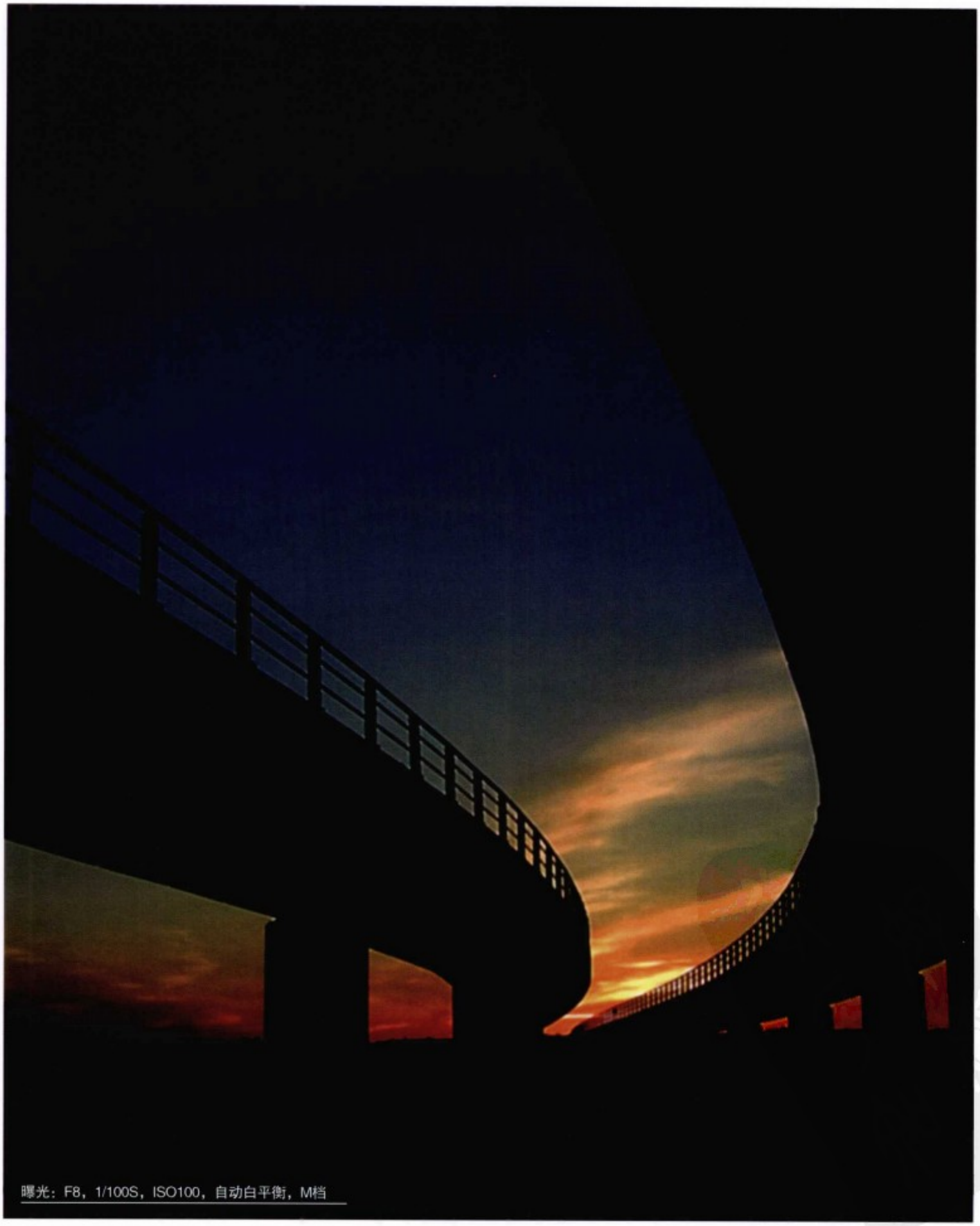


曝光：F5.6，1/300S，ISO100，自动白平衡，A档

下午时分拍摄的逆光建筑

曝光：F8，1/160S，ISO100，自动白平衡，A档

夕阳下的剪影



曝光：F8，1/100S，ISO100，自动白平衡，M档

对自然光线的控制

大自然的光线可谓变化万千，在不同光线条件下应该使用相应的表现方式，并懂得如何控制好光线，让其为你的画面服务。比如顺光可以取得艳丽饱和的色彩，斜光可以实现立体效果以及让层次分明，而逆光的剪影可使影像效果对比分明。

在大多数情况下，阳光灿烂的晴天十分适合摄影活动。这时候光线对比强烈，能造成深暗沉实的阴影，突出主体；又由于适当的色温，使感光元件更能反映出物体原有的色彩，加上光照充足，所以即使用长焦镜头进行拍摄，仍可选用合适手持的快门速度，减少相机震动的危险。

中午的日光可说是摄影的好时机，不过在进行人像拍摄时，过高的反差会使人物脸上留下深沉的阴影，失去细节，这时候通常使用反光板进行暗部补光减少反差。

一天中最佳的拍摄时间是上午10点以前和下午2点以后。如果此时天空有薄云的话，拍摄效果还会更好些。因为薄云下的阳光较为柔和，而且被摄体仍有明显的阴影，却又不十分刺眼。这时候的光线穿过云层时，相当于隔了一层柔光布，使光线散射形成更柔和自然的光源，虽然光圈方面会比艳阳天略低一些，但仍然是摄影创作的最佳光源之一。

TIPS

正午一般不适宜在室外拍照，尤其是在夏季。如果在正午烈日下拍摄浅色被摄体，炎热的烈日会淹没被摄体的所有层次。此外，正午拍摄，阳光正处在最高点，因而被摄体的阴影很短，几乎没有。

曝光：F5，1/200S，ISO200，-0.7EV，自动白平衡，A档

晴天拍摄的民俗照片

曝光：F2.8，1/500S，ISO100，自动白平衡，A档

晴天下午3点拍摄的建筑

通过直方图学曝光

认识直方图

直方图（色阶分布图）是描绘影像亮度分布的图表，反映影像亮度强弱的指数标准，影像的色彩丰满度和精细度都是由色阶决定的。直方图的显示功能，可以说是数码单反最棒的功能之一，它可以帮助我们拍摄出曝光合适的照片。无论照片是有丰富的高光表现还是曝光过度了，还是有饱满的细部暗调，或者是细节根本分辨不清，可能对于摄影师来说没有比直方图更加有价值的参考工具了。当今的大多数数码相机都有内置的直方图显示功能，有单独显示的，有叠加在图像上显示的。当拍完一张照片的时候，就可以开始使用直方图来了解整个图像的色调范围。

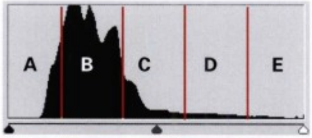
直方图能够显示一张照片中色调的分布情况，揭示了照片中每一个亮度级别下像素出现的数量，根据这些数值所绘出的图像形态，可以初步判断照片的曝光情况。

从理论上说，一张曝光良好的照片，在不同的亮度级别下细节都应该非常丰富，各亮度值上都有像素分布，像一座起伏波荡的小山丘。

为了方便观察，我们把直方图划分为5个区，每个区代表一个亮度范围。左边为极暗部、暗部，中间为中间调，右边是亮部和极亮部。

目前数码相机上的直方图功能以两种形式表现，第一是在拍摄的时候实时显示直方图信息，玩家可以在拍摄取景过程中随时了解到曝光准确程度，具备实时直方图显示的数码相机相对较少。

另外一种方式是在回放模式下查看照片的直方图信息，目前很多数码相机都具备该功能。

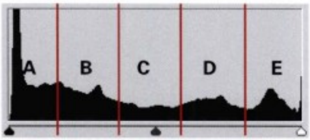


A:极暗部；B:暗部

C:中间调

D:亮部；E:极亮部

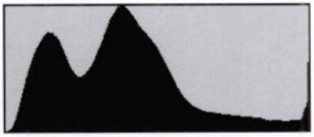
曝光：F2.2，1/160S，ISO200，-0.3EV，A档



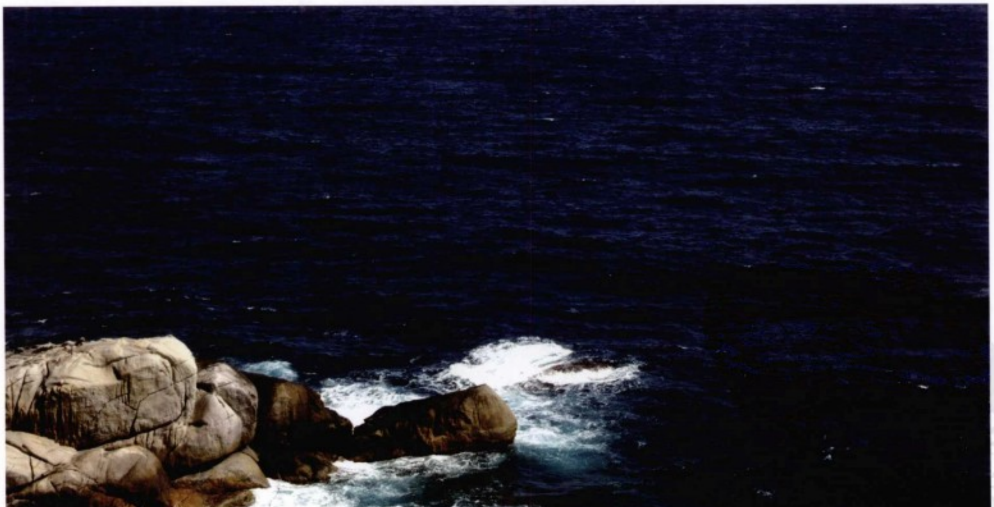
曝光：F2.8，1/1250S，ISO200，-0.3EV，A档

通过直方图判断曝光情况

在一张曝光均匀的照片中，直方图上显示出来的波形几乎靠近整个图形的中间部分，一直延伸到两端，而且波形连贯。通常情况下这样的照片效果较好，例如这张照片，层次感强，色彩丰富饱满。



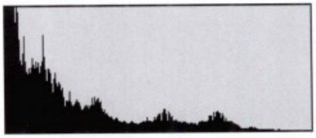
曝光：F22，1/80S，ISO200，自动白平衡，P档

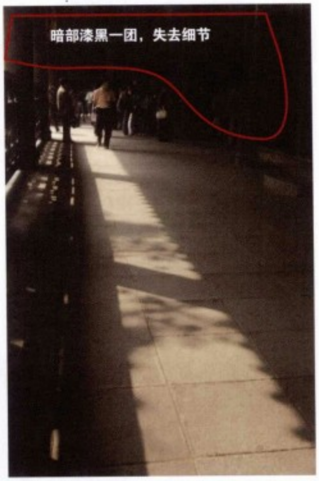


在曝光不足的照片上显示出来的直方图可以看到，波形明显地往左边偏移，而且波形通常会超过左边界。这样的照片就发黑发暗，暗部很多细节就无法表现出来了。

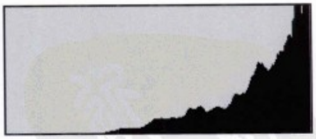
在曝光过度的照片中显示出来的直方图可以看出，波形又明显偏移到了图形的右边，而且波形通常会超过右边界。过曝的照片通常发白，缺乏层次感，而且亮部缺少细节。

所以，对于高调照片（明亮调子且细节丰富的图片），波形的峰顶应该集中在直方图右边的亮部区；对于低调照片（深色调子且细节丰富的图片），波形的峰顶应该集中在直方图左边的暗部区域；如果波形覆盖了整个区域，说明曝光情况良好且细节清晰可见。





曝光：F13，1/5S，ISO200，自动白平衡，P档



曝光：F2，1/8000S，ISO200，+0.3EV，自动白平衡，A档

让测光更准确

相机的自动功能，除了自动对焦外，最有意义的就是自动测光。在自动测光功能集成到相机机身内之前，摄影师都不得不随身携带一个测光表。即便是现在，还有很多“摄友”使用这一怀旧方式。

数码相机的测光方式有许多种，常见的有：加权测光、中央重点测光和点测光几种。通常情况下，测光方式的选择决定了是否能正确曝光。

测光表，根据环境亮度和设定ISO值给出建议光圈快门组合

寻找中间灰

我们一般把反射率为18%的灰称为中间灰（中性灰），它是一个反射率几何中间点。

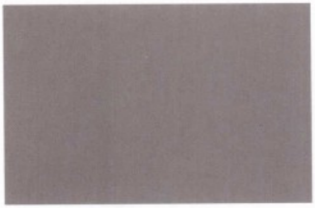
白色物体的反射率大约是70%，而黑色物体的反射率大约是4%（纯白和纯黑的物体是不存在的）。我们大约可以认为70%反射率的物体的亮度大约是反射率为18%的物体的亮度的4倍（二档），而18%反射率的物体的亮度是4%反射率的物体的亮度的4倍。这就正好是一个中间点，一个几何中间点。所以摄影上的光圈值和快门值，所形成的曝光值（EV）都是按几何级数变化的。

对许多摄影者而言，要找到这个18%中间灰的区域来测光，其实是一件很抽象的事。这需要经验的积累，不断地在实践中摸索。

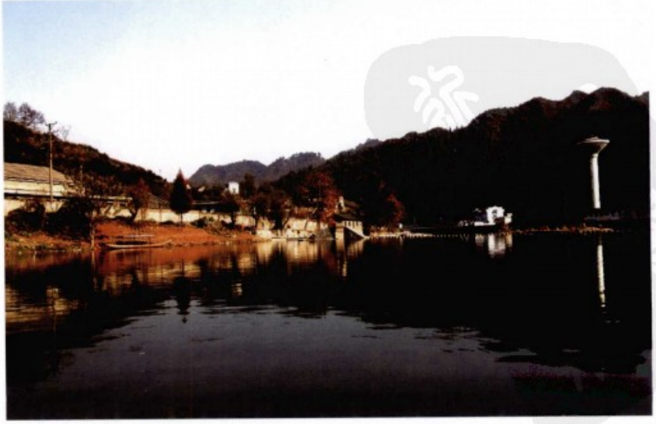
18%中间灰度相当于中间亮度，你可以在场景中找出最亮和最暗的地方，然后再锁定介于两者中间的地方。还可以在构图画面以外的地方找出中间灰区域来测光，当然也可以使用“灰卡”来代替。

接近18%中间灰度的物体有许多，比如绿树叶、灰墙、瓷器、白色物体阴影、人的皮肤等。例如：人像拍摄时，可以对准人物的局部（脸部或眼睛、牙齿等）进行准确曝光。

18%灰板，试着拿到不同光线环境下使用相机对其测光



曝光：F4.5，1/1250S，ISO200，+0.3EV，自动白平衡，A档



加权测光

测光系统将整个画面分成多个区域（不同的相机划分的形状、方式不同）并依主体所在，决定每个区域的测光加权比重，全部衡量后，决定曝光值。

下面这张照片采用的就是加权测光模式，被摄者面部的曝光相对准确，但其背后的背景出现了过曝现象。

TIPS

由于是逆光拍摄，背景与人物的光比很大，也就是说整个画面的光比较大，而人物所占比例过大，由加权测光的原则来看，人物便作为测光的主要部分，所以导致人物曝光准确，而背景则过曝。

曝光：F4，1/80S，ISO400，自动白平衡，A档

中央重点测光

中央重点测光模式测光偏重画面中央，其余部分予以平均的测光，较适用于人像写真。至于中央面积的多少，因相机不同而异，约占全画面的20-30%。

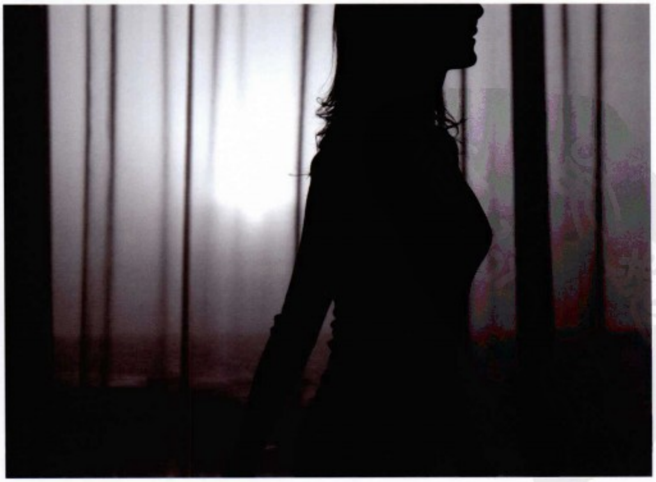
右面这张照片采用的是中央重点测光模式，我们可以看到曝光基本准确，没有局部过曝或者欠曝的现象出现。

点测光

点测光是指测光区域限定于画面中某一点的位置，侧光点约占整个画面的1/32左右。点测光适合用于画面光比大（例如背景非常明亮或是非常暗）的状态下。

使用点测光一般都是为了营造某种特殊的艺术效果，就像下边这张照片，测光的基础是窗户外面的太阳，按照太阳的亮度进行曝光，因此室内的人物就成为了剪影。

曝光：F3.5，1/160S，ISO200，自动白平衡，A档



曝光：F6.3，1/160S，ISO100，自动白平衡，P档

数码相机曝光组合的设置

相机成像最重要的过程就是“曝光”，曝光量直接影响着成像质量。通常来讲，曝光量太大，照片会过亮，反之，曝光量不足，照片会偏暗甚至黑到无法辨别内容。光圈、快门、ISO（感光度）是相机用来控制曝光量的三个参数，用好了这三个参数，就能掌握最核心的拍摄技巧。

光圈、快门、ISO

光圈

镜头光圈叶片

光圈是用来控制光线透过镜头到达感光面的光量的装置，通常装置在镜头内。光圈大小是用f值来表示的，f数值越大表示光圈的孔径越小；数值越小则光圈孔径越大。因为光圈f值越小光圈孔径越大，所以在同一单位时间内允许穿过镜头的光线总量就越多，每一级的进光量是下一级的两倍，例如光圈f5.6的进光量便比光圈f8的多一倍，我们也说光圈大一级。

光圈除了能控制进光量外，还起着调节景深的作用。所谓景深，是指前后物体都能在清晰成像的范围；一般来讲，光圈越大（f值小），景深范围越小；光圈越小（f值大），景深范围越大。

快门

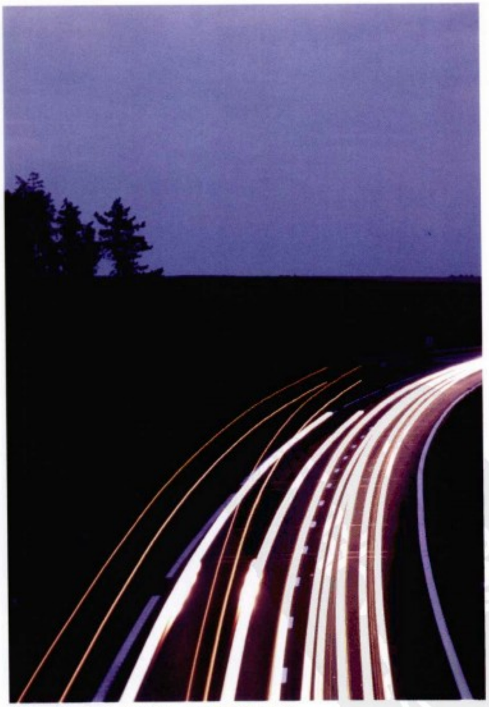
快门是控制光线进入镜头时间长短的装置。快门分机械式和电子式两种。快门和光圈配合共同控制进入镜头的光量的多少。快门从开启到闭合的这段时间内，光线进入镜头。一般所调的曝光时间1/50秒、1/100秒、1/250秒等就是指快门从开启到闭合过程所用的时间。

快门除了控制曝光量外，还对表现物体的动感有影响。低速快门可以让运动物体在感光元件上“拖尾”，高速快门可以凝结住运动的瞬间，比如水滴掉落。

ISO

ISO（感光度）代表数码相机中传感器（CCD或者CMOS）对于光线感应的灵敏程度，ISO数值越高，对光线的感应灵敏程度就越高。右表中总结了ISO设置对拍摄参数以及画质的影响：

ISO数值越低	ISO数值越高
更低的噪点	噪点增加
更清爽的画面	画面细节有损
需要更充沛的光线或者更大的光圈设置或者更长时间的曝光	需要光线较少，可采用小光圈或者更快的快门速度


曝光：F8，20S，ISO100，自动白平衡，S档

用慢速快门表现动感的车流

三者的变化关系

光圈、快门、ISO对曝光量有互动的影响，这里通过实例进行说明：以下组合获得的曝光量相同：

F2.8+1/250s+ISO100

以下说明均为与第一组设定值比较

F4+1/125S+ISO100（光圈降了一档，快门升了一档）

F4+1/250S+ISO200（光圈降了一档，ISO升了一档）

F2.8+1/125S+ISO50（ISO降了一档，快门升了一档）

F2.0+1/250S+ISO50（ISO降了一档，光圈升了一档）

F2.8+1/500S+ISO200（快门降了一档，ISO升了一档）

F2.0+1/500S+ISO100（快门降了一档，光圈升了一档）

通俗一些的表达，把“拍一张照片”比作“接满一盆水”。快门相当于控制开放水龙头的时间长短，光圈相当于水龙头的口径，ISO（感光度）相当于这个盆子的大小。在ISO固定的情况下，光圈和快门组合起来便能控制总的出水量，也就是感光量的多少。光圈和快门是相互影响，相互制约的。如果需要得到最合适的曝光效果，就必须恰当地设置好两种调节，如果更改光圈值使光圈变小，就要将快门速度设置得慢些。反之，如果光圈变大，快门速度就要设置更快一些。不同的快门速度和光圈大小的组合可以得到同样的曝光量，不过因为不同光圈形成的景深不同，不同快门速度对运动物体的凝固效果也不同，所以拍摄出的照片并不会一样。

以下两张照片使用了不同的光圈快门组合，但曝光量相同（图像亮度相同）。

TIPS

获得了合适的曝光量，照片就能够正常曝光，成像就有了保证。具体应用中，因为光圈、快门、ISO影响的除了曝光量外，还有很多其他的因素。如何利用三者的互动关系，获得自己想要的效果，便是一门技巧性很强的学问，这也是摄影称之为“艺术”的原因所在。

光圈：F2.8，快门：1/250S，ISO：100

光圈：F4，快门：1/125S，ISO：100

曝光：F2，1/125S，ISO100，自动白平衡，A档

大光圈可以很容易达到背景虚化的效果

曝光：F8，20S，ISO100，自动白平衡，S档

拍摄夜景时适合用小光圈，F8的小光圈使灯光产生星芒效果

曝光：F3.5，1/250S，ISO100，自动白平衡，A档

F3.5的大光圈使太阳产生光晕

APEX曝光公式

APEX曝光公式为：EV=AV+TV

其中EV表示曝光值，它决定了感光元件所受光线照射量的多少；AV与光圈有关，TV则与快门速度有关。

基本曝光方式可从上述APEX公式出发来进行分类。

手动曝光：AV和TV均由用户调节；

光圈优先AE：用户调节AV，TV由照相机根据AV值自行调节；

快门优先AE：用户调节TV，AV由照相机根据TV值自行调节；

程序曝光AE：AV和TV均由照相机调节。

下面我们分别以光圈、快门、ISO来作为主线，讲述其互动关系。

光圈为主线

光圈除了控制曝光量外，在成像效果上还有两个作用：1.控制景深；2.控制照片中光源发出光线的弥漫程度。

光圈优先（相机上的A档）是最为普遍的拍摄模式。足可以应付90%以上的拍摄场景需要。光圈优先就是手动定义光圈的大小，然后利用相机的测光获取相应的快门值。由于光圈的大小直接影响着景深，因此在平常的拍摄中此模式使用最为广泛。

在拍摄人像时，我们一般采用大光圈长焦距从而达到虚化背景获得较浅景深的目的，这样可以突出主体。同时较大的光圈，也能得到较快的快门值，从而提高手持拍摄的稳定程度。

在拍摄风景这一类照片时，我们往往采用较小的光圈值，这样景深的范围比较广，可以使远处和近处的景物都清晰，同样这一点在拍摄夜景时也适用。

此处还需提及的是，光圈还可以控制照片中光源的光线弥漫程度，如果在夜间使用较小的光圈（F5.6以上），照片中的灯光就会发出星芒般的效果。如果使用较大的光圈，则会形成较大的光晕，也就是说发光体周围会出现较平均的亮环。

TIPS

但是，相机的最大光圈往往并不是成像质量最好的选择，通常缩减一两档是获得画质和使用便利的平衡点，它称为镜头的“最佳光圈”。

快门为主线

与光圈优先相反，快门优先（相机上的S档）是在手动定义快门的情况下通过相机测光而获取光圈值。

快门优先多用于拍摄运动的物体，特别是在体育运动拍摄中最常用。很多朋友在拍摄运动物体时发现，往往拍摄出来的主体是模糊的，这多半就是因为快门的速度不够快造成的。在这种情况下可以使用快门优先模式，大概确定一个快门值，然后进行拍摄。

物体的运动速度一般都是有规律的，那么快门的数值也可以进行大概估计，例如拍摄行人，快门速度只需要1/125秒就差不多了，而拍摄下落的水滴则至少需要1/1000秒。

运用不同的快门速度可以营造不同的画面气氛，可以用高速快门使运动中的物体“凝固”于画面，也可以用慢速快门使运动中的画面更具“动感”。

TIPS

在平时的拍摄中，手持拍摄占了大部分，而要保持手持的稳定性快门速度不能低于1/30s，低于这个速度可能会因为抖动造成相片模糊。随时带上三脚架，慢速快门的时候绝对用得上，如果没有三脚架，一定要学会寻找各种稳定的平台替代。有条件的甚至要使用快门线或者遥控快门进一步减少相机抖动。

以下是一些常用场景下的快门参考数值，同时，结合这些实例，相信你能更清晰理解快门的功效。

拍摄“凝固”性的运动照片，必须采用高速快门。一般情况下，1/500秒的快门已经可以完成任务，如果达到1/2000秒，几乎能“凝固”拍摄所遇到的任何场面。在实际使用中，物体运动的速度越快，需要的快门速度越快；动体距离相机越近，需要的快门速度越快。

拍摄具有“动感”的运动照片，则要使用慢速快门，使动体出现虚幻模糊的效果，夸张速度和力量。1/60秒、1/30秒甚至1/8秒都能使运动中的画面更有速度感，渲染紧张的气氛。快门速度越慢，动体虚化得越厉害，所以要选择合适的快门速度，使画面既达到渲染的效果又不至于模糊到无法观看。

拍摄同一副喷泉的照片，使用高速快门，水珠会被“凝固”在空中；使用低速快门，水珠会连成线，形成轻纱一般的效果。

右图在拍摄时使用中速快门，很好地再现了喷泉流水的质感，既能表现水的清楚形态，又不失流水的动感。

曝光：F22，1/20S，ISO100，自动白平衡，S档

1/20S的低速快门造成被摄体“拖影”

曝光：F8，1/500S，ISO100，自动白平衡，S档

1/500S的高速快门可以将被摄体“凝固”

曝光：F8，1/80S，ISO100，自动白平衡，S档

左图使用高速快门拍摄，使奔流的瀑布“凝固”在空中，仿佛跳动的音符，使画面呈现优美的动感！

下图长达10秒的曝光使流水呈现像丝般的质感，用来表现神秘、幽静的自然环境。在用慢快门表现水的雾状的时候，很容易造成过曝，形成白茫茫的一片，这里就要把光圈调小，并根据情况减半挡或1档EV值。如果画面还是过曝，就需要在镜头前加装ND镜或偏振镜。

TIPS

拍摄瀑布的时候在镜头前加装ND滤光镜可以在一定程度上阻挡光线，从而使慢速快门下的照片不过曝。其实偏振镜也可以减弱光线，降低拍摄速度，如果手头没有ND镜，可用偏振镜替代。一只偏振镜可以减少一级半到二级曝光量，如果两只偏振镜叠加使用，根据镜片旋转的角度可以将光线任意减弱，直至完全阻断。偏振镜还可以起到有效地减少水面反光和周围被水溅湿的岩石、植物等物体的反光，使色彩饱和鲜明。

曝光：F5.6，1/640S，ISO100，自动白平衡，S档

曝光：F11，10S，ISO100，-1.0EV，自动白平衡，S档

ISO为主线

相对光圈和快门，ISO的设置则要简单多了。在胶片时代，ISO是固定的，选用了何种胶卷，在这一卷拍摄完成之前，你需要考虑的只有光圈和快门。但在数码相机上，你的选择就多了。

很多时候（比如拍摄小孩子），我们不得不禁用闪光以防止造成伤害，结果却得到的是模糊的照片（特别是当小孩子乱动的时候）。同样的情况也会出现在室内或者环境比较昏暗的场所，比如聚会或者烛光晚餐。在这种状况下，如果有三脚架或者可以保证数码相机稳定拍摄的话，可以通过增大光圈或者使用慢速快门来进行拍摄，但是在缺乏三脚架支持或者手持数码相机无法保证稳定拍摄的情况下，就只得选择较高的ISO值来解决这个问题了。

我们先看看下面两张照片。它们都是在相同的环境下面拍摄的，第一张采用了ISO400的设置，第二张采用了ISO1600的设置，两者总体的曝光量（照片亮度）最后相差无几，但是如果查看图像属性，会发现ISO1600的时候快门速度为1/1600秒，而ISO400的时候则是1/800秒；如果不采用三脚架，那么在低ISO时将容易出现抖动，这将使得照片最后的效果完全不具备可观赏性。

当然，如果提高ISO设置，会使得照片的颗粒感变得比较明显，这就需要拍摄者根据当时的情况灵活掌握了。

曝光：F4.5，1/800S，ISO400，-1.3EV，自动白平衡，A档

ISO400，噪点较少，但快门时间过长造成图像模糊

曝光：F4.5，1/1600S，ISO1600，-1.3EV，自动白平衡，A档

ISO1600，噪点较大，但快门时间适中使图像清晰

这张照片需要在光线复杂的室内车展上拍摄，因为模特儿通常会动，所以使用高ISO以保证高速快门。

不过最新的相机技术已经解决了高ISO问题，很多机型即使在800-2000的ISO范围内拍摄，都能很好解决噪点过高的问题，为弱光情况下的拍摄提供了解决之道。

曝光：F4.5，1/125S，ISO800，自动白平衡，A档

TIPS

对于ISO值的调节应该是一步步进行的，先调高到最近的一档，看看是否能够实现拍摄意图，如果还不理想就再提高一档，这样就可以保证用获得最佳效果的ISO设置进行拍摄了。当然无论如何，ISO值的升高都会导致噪点的增加。

此图为正常还原现场色彩的照片

此图为使用错误白平衡导致照片偏蓝的照片

自动白平衡导致画面偏蓝

白平衡

在各种不同的光线状况下，被摄体的色彩会产生变化。在这方面，白色物体变化得最为明显，最常见的情况就是在室内钨丝灯光下，拍摄出来的白色物体看起来会带有橘黄色色调。白平衡就是在各种光线条件下，把白色还原成白色、从而使其他颜色也正常的一个功能。

白平衡模式

一般情况下，数码单反都有自动/日光/阴天/白炽灯/荧光灯/自定义等多种白平衡可选择，如果在要求不高的情况下，可以选择自动白平衡，如果自动白平衡不能满足拍摄需求，则可以选择与环境光线相应的白平衡。如果内置模式仍然无法满足需求，还可以自定义白平衡，这样将可以获得更加符合拍摄者个性要求的色彩。

自动白平衡

自动白平衡通常为数码相机的默认设置，相机中有一个结构复杂的矩形图，它可决定画面中的白平衡基准点，以此来达到白平衡调校。这种自动白平衡的准确率是非常高的，但是在光线不足或者光线条件复杂的情况下拍摄时，效果较差，比如在多云天气下，许多自动白平衡系统的效果极差，它可能会导致照片偏蓝。

自定义白平衡

自定义白平衡（也叫手动白平衡）就是指需要用户给相机指出白平衡的基准点，即在画面中哪一个“白色”物体作为白点。譬如不同的白纸会有不同的白色，有些白纸可能稍微偏黄些，有些白纸可能稍稍偏蓝，而且光线会影响我们对“白色”色感，那么怎样确定“真正的白色”呢？可以随身携带一张标准的白色纸，拍摄时拿出来让镜头对准白纸，然后半按快门就设置成功了。在没有白纸的时候，可以用眼球认为是白色的物体代替白纸。

白平衡补偿

除此之外，数码单反相机还有一个“白平衡补偿”功能，让摄影师可以根据自己的创意来控制画面的色调。白平衡补偿功能可以在“自动”、“预设”、“自定义”白平衡的基础上进行微调。在一些光线极为复杂的情况下，可以通过此功能对白平衡做最为精确的设置，以便得到最准确的色彩还原，或者满足拍摄者特殊的表达意图。

曝光：F5.6，1/200S，ISO400，自动白平衡，A档

拍摄雪景时如果曝光不准确很可能使雪地显得不够白

调整EV

相机曝光原理

从理论上讲，在APEX曝光公式：EV=AV+TV 中，EV表示曝光值，它决定了感光元件所受光线照射量的多少。而EV究竟有什么用，怎样使用，则不是一两句话可以概括的。

相信大家在拍摄过程中都遇到过这样的情况，冬日里突降大雪，兴奋地拿起相机拍摄白茫茫的雪景，可拍出的照片却是灰黑色的雪，大煞风景。而拍摄身穿黑色衣服的人物或者有大面积的深色时，照片上的黑色也成了灰色。为什么黑的黑不了，白的也白不了呢？要弄清楚这个问题，我们必须先了解一下摄影是如何捕捉、检测光线强度的原理。

生活中我们所能看到的景物反射率都不相同，但是经过专家研究，把不同反射光色调混合后，会产生一种反射率为18%的灰色调，而以此色调为基准曝光能准确地还原大部分的景物。所以，现在自动相机的测光基准就是18%。使用自动相机拍摄时，相机内的反射光测光表会对景物进行测光，当测得的反射率高于18%，相机会“认为”景物过亮，自动减少曝光量，使之反射率达到18%；相反，当测得的反射率低于18%，相机会“认为”景物过暗，自动增加曝光量。现在我们知道了，在拍摄白雪时，“聪明”的相机认为景物过亮而自动减少了曝光量，使白雪成为18%的灰色；而拍摄深色物体时也是一样道理，黑色成为了18%的灰色调。

曝光补偿

清楚了原理之后，就能很好地解决“白不白，黑不黑”的问题了。遇见这样的特殊情况，就要根据实际的景物色调对相机的曝光量做出调整，通过适当地增加或者减少，来获得最理想的色彩还原，这就是曝光补偿。也就是让拍摄者对相机所测定的曝光量进行修正，得到合适的、准确的曝光功能。一般使用+2、+1、+0.7、+0.3、0、−0.3、−0.7、−1、−2等数值来表示，“+”表示增加曝光，“−”表示减少曝光，数字表示补偿的级数（EV）。

在很多情况下，为了留下一个较为珍贵的瞬间，需要多次对同一目标使用不同参数进行拍摄。这时另一种曝光方式就应运而生——包围曝光。原理就是基于曝光补偿，采用多种EV组合对同一场景进行多次拍摄。

曝光补偿并不适用在手动档（M），只有在光圈优先档（A）、速度优先档（S）、自动档（P），完全依靠相机内部系统测光，当相机做出“错误”的光圈、快门值组合时，才需要做适当的曝光补偿。

TIPS

在拍摄人物照片时，可以适当增加曝光补偿，略微的曝光过度可以减少面部细节，掩盖一些细小的皮肤瑕疵，起到“美容”效果！如果想拍摄主体明亮背景全黑的画面，除了使用点测光对主体进行测光以外，可以适当减少曝光补偿，使暗部背景的细节减少，突出主题。

原图

+0.7EV

−0.7EV

+1EV

−1EV

+2EV

−2EV

闪光补偿

除了曝光补偿，还有一个很重要的补偿方式——闪光补偿。

闪光补偿（闪光输出补偿）的目的类似于曝光补偿，就是允许用户对闪光灯输出闪光强度进行调节。一些手动功能丰富的数码相机为用户提供了范围从-2EV到+2EV的闪光补偿设定。当照相机的闪光测量系统不能按照拍摄环境准确输出闪光，导致过曝或欠曝时，闪光补偿就能起到很好的修正作用。

TIPS

需要注意的是，曝光补偿控制前景和背景的曝光度，而闪光补偿通常只能控制前景曝光度。

曝光：F1.8，1/500S，强制闪光，闪光补偿-0.5EV

在较昏暗的室内拍摄可以用闪光灯进行补偿

用光器材的使用

闪光灯

闪光灯的应用可以说基本也可以说高级。说基本是因为一般每个相机上都会附带闪光灯，而且闪光灯在自动模式下不需要人工干预。说高级，则是因为闪光灯还有许多别的用处，在应用闪光灯时也会有很多技巧。

不管是机内的闪光灯还是外置的闪光灯，通常都会标明闪光灯的指数，闪光灯指数（GN）代表制造商为每部闪光灯所设定的发光强度，通常是以ISO 100为基准来设定。闪光灯指数的标准根据采用的单位是米或英尺而分为两种，一般来说相机上附带的闪光灯作用距离很短。

尼康SB-900闪光灯

TIPS

如果是单独购买闪光灯，除非在拍摄时多以ISO400来拍摄，或大多拍特写照片，否则最好购买GN在25（以米作为单位，GN/M=25）或80（以英尺最为单位，GN/F=80）以上的闪光灯。

闪光灯的柔化

闪光灯发出的光线一般比较硬，如果是距离较近又是直接打在被摄者身上，很容易造成比较生硬的效果，因此我们需要想办法让闪光灯的光线显得更加柔软一点。

从下面这张照片上我们可以看出，两个被摄者被闪光灯照得比较亮，但是光线显得有些偏硬，这是因为一般家用相机的闪光灯都不会配备柔光罩，也无法增加柔光罩的附件，因此闪光灯全功率输出，光线就会比较硬。

而右面这张照片使用影室灯拍摄，其实也是闪光灯的一种，不过功率远远高于闪光灯，而且前面加上了柔光箱。我们可以看到画面比较柔和，光线处理得恰到好处，这是一般的闪光灯是所无法达到的效果。

曝光：F2.8，1/60S，ISO200，闪光开，P模式

直接将闪光灯打在人物脸上会让皮肤显得比较生硬

TIPS

要略微减小闪光灯输出，相机又无法设定，我们就可以用一些半透明白色的纺织品或者白纸挡在闪光灯灯头前用于减弱输出，最方便的东西就是我们通常都会随身携带的餐巾纸。调整遮挡物的厚薄就可以获得不同功率的闪光灯输出效果。

曝光：F18，1/160S，ISO160，闪光开，M模式

在室内用影室灯+柔光箱拍摄，美女的皮肤显得颜色自然而晶莹

闪光灯在室内的使用

闪光灯在室内的使用，除了最基本的照亮被摄体之外，还可以为处于逆光的被摄者补光。而这种补光有两种形式，一种是直接将闪光灯对着人物直接补光，另外一种就是利用反射面进行补光。

左上这张照片因为人物背对光源，背景比较明亮，而人物受光不足，因此显得比较阴暗。这显然不是我们需要的结果，因此我们可以用闪光灯在人物的正面补一点光。

右上为补光后的效果，闪光灯将人物前面的细节都表现了出来，并且部分抵消了明亮的背景。

下面这张照片中窗户光处于人物的左前方，我们在人物的右侧安放了一块反光板，反射的位置对准人物的眼睛。然后开启闪光灯，将闪光灯的灯头对准反光板，使闪光灯的光线经过反射后能进入人物的眼睛。按照这样的方式拍摄，人物的脸部受光均匀，而且闪光灯的反光还在人物的眼睛里制造出了眼神光。

曝光：F2.8，1/60S，ISO100，M模式

曝光：F2.8，1/60S，ISO100，闪光开，M模式

曝光：F2，1/50S，ISO100，闪光开，M模式

反光板和柔光板

反光板和柔光板，包括吸光板，都是被动改变光线性质或者方向的用光器材。反光板可以改变光的方向，经常被用来补光；柔光板用来改变光线的强度，使光线变得比较柔和；而黑色的反光板就是吸光板，吸光板可以吸收多余的光线，经常被用来制造特殊效果。

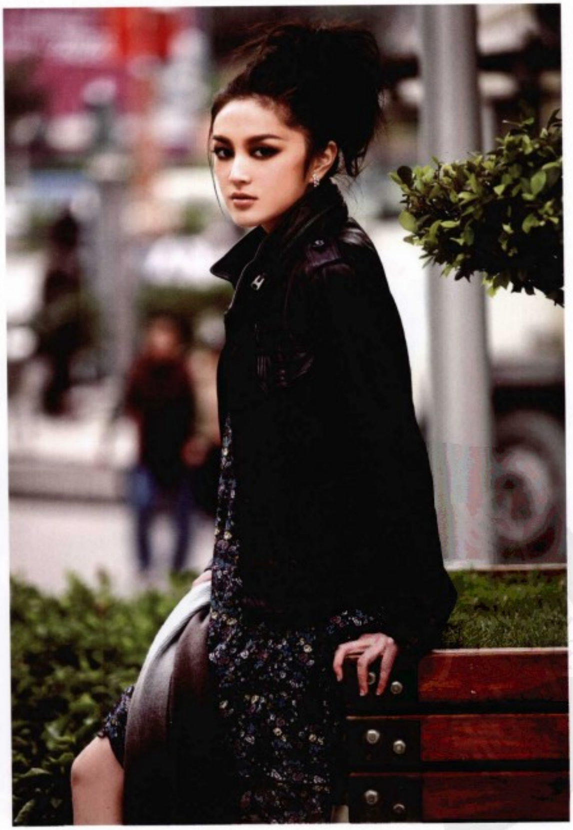
反光板的使用与收纳方式：双手拿住反光板两侧，两侧向相反方向扭转（一侧向前，一侧向后）有点像扭毛巾那样。用力扭转，则向内收拢即会变成三个小圈圈。

曝光：F2.8，1/180S，ISO200，自动白平衡，M模式

使用反光板拍摄的人像

用反光板可以把光线引到自己需要的地方。反光板可以移近或挪远，可以调节角度以得到适量的光线，也可以用不同质量的物体作反光板，以得到不同质量的光线。

最常用的是白色板，它能反射出柔和的光。反光板可大可小，根据被摄体的大小决定。银箔片反射的光线要比白色板反射的光线强，为了节省材料，可以在白纸板的另一面贴上银箔片。两块廉价的镜子能反射出很强的光线，可用作眼神光(人像眼珠上出现的明亮的光点)或用以照亮黑暗的角落。金色的物体也可以做反光板。在拍摄人像作品时，金色会增加被摄者肤色的魅力，使被摄者显得光彩照人。



右面这张照片拍摄于傍晚，属于逆光拍摄，为了避免人物脸部阴影过重，在被摄者面前放置了一块反光板，利用反光给被摄者的脸部补光，使其不至于过暗。

左下这张照片拍摄于某次展览的展台，在被摄者身后有一块黑色的吸光板，吸收了多余的光线，使得背景更能衬托出被摄者。

拍摄逆光人物通常需要用反光板为人物补光

曝光：F1.8，1/60S，ISO320，+1.3EV，手动白平衡，M模式

曝光：F8，1/200S，ISO100，M模式

用黑色吸光板为人物吸去多余的光

各种光线滤镜的使用

各种滤光镜与黑卡

滤光镜具有过滤光线的作用，在摄影创作当中，滤光镜起到“调味料”的作用。如果你能够灵活使用滤光镜，可以大大提高摄影作品的表现效果。在黑白摄影中使用滤光镜可以改变景物的影调，使拍出的照片更接近于自然。而在彩色摄影中使用滤光镜，可以改变光源的色温、被摄者的颜色或者起到特殊的视觉效果。

滤光镜的种类很多，下面看看几种主要的滤镜，大家可以根据想要表现的效果，通过简单的搭配来实现。

紫外线滤镜（UV镜）

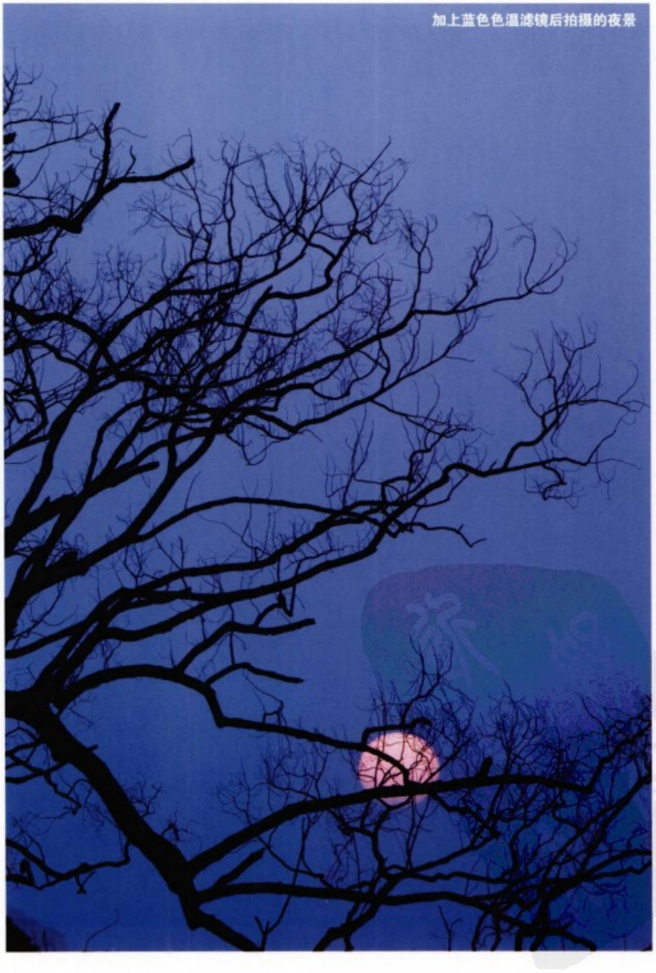
紫外线滤镜也称UV镜，安装在镜头上，它能过滤阳光中的杂光，使拍摄的照片更加清晰。也可以使用它来保护镜头，使其免受灰尘污染和各种可能的擦、碰伤。所以UV镜是摄影师的必要配件。

UV镜

色温滤镜

色温校正滤镜的作用是可以调整光源中的色温。由于室内灯光和室外阳光的色温不相同，甚至一天当中早晨、黄昏光线的色温和中午光线的色温也是不同的。若能用合适的色温滤镜对色温加以校正，便能使画面得到理想的效果。

各种颜色的色温滤镜



加上蓝色色温滤镜后拍摄的夜景

中灰密度镜

中灰密度镜又叫中性灰度镜，简称ND镜，其作用是过滤光线。这种滤光作用是非选择性的，也就是说，ND镜对各种不同波长的光线的减少能力是同等的、均匀的，只起到减弱光线的作用，而对原物体的颜色不会产生任何影响，因此可以真实再现景物的反差。

未使用密度镜，天空稍微过曝

使用密度镜，画面色调更加有冲击力

黑卡、灰卡与白卡

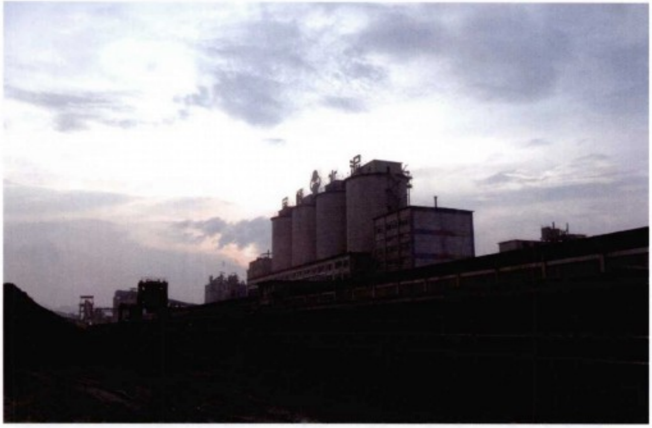
黑卡、灰卡与白卡

黑卡、灰卡、白卡是摄影中常用的三种卡，白卡主要是用来校正白平衡时使用的，黑卡和灰卡（18%中等密度灰灰卡）主要是用来作为代替测光法的标准参照物。

黑卡，顾名思义是一张黑色的小卡片，其可以是卡纸、塑胶等稍硬的材质，作用在于减少反光、折射。黑卡的使用时机是当拍摄环境上下光比反差过大时，简单说就是对暗部测光为依据的时候亮部会严重过曝，或对亮部测光为依据时暗部则黑到无细节的时候，常见场合为：日出、黄昏、夜景、溪水等。

对暗部测光时可能会造成亮部曝光过度以致于影像亮白甚至消失，为了让亮部与暗部的差距能小一点所以会有使用黑卡的需要。面对太阳拍摄时总是会有一些逆光的建筑物会太暗，因此需要用黑卡遮蔽因太阳的存在而过亮的天空。

左面两图是模拟有遮黑卡和没遮黑卡的拍摄差异：



上图为用黑卡遮挡天空拍摄的效果，下图为没有用黑卡遮挡的效果

用偏振镜消除强反光

偏振镜又称“偏光镜”，是一种常用滤镜，在摄影中常用来消除或减弱非金属表面的强反光，从而消除或减轻光斑，还可用来拍摄玻璃后面的物品，或表现强反光处的物体的质感。在使用偏振镜拍摄时，应将偏振镜安放在摄影镜头的前面，通过取景器一边观察一边转动镜面，以便观察消除偏振光的效果。当观察到被摄物体的反光消失时，即可以停止转动镜面。

偏振镜在摄影创作中具有以下几个方面的用途：消除或减弱光滑物体表面的反射光，在拍摄表面光滑的物体，如玻璃器皿、水面、陈列橱柜、油漆表面、塑料表面等，常常会出现耀斑或反光，这是由于光线的偏振而引起的。在拍摄时加用偏振镜能够阻挡这些偏振光，更好地表现出被摄体的细节和质感。

控制天空亮度，使蓝天变暗。偏振镜具有阻止天空明朗光线的作用，当偏振镜的方向与太阳光构成90° 角时，天空中的明朗光线将受阻；当偏振镜的方向与太阳光构成0° 或180° 角时，不起偏振作用。由于蓝天中存在大量的偏振光，所以用偏振镜能够调节天空的亮度，加用偏振镜以后，蓝天变得很暗，可以突出蓝天中的白云。

TIPS

因为偏振镜是灰色的，所以在黑白和彩色摄影中均可以使用，还可作中性灰滤光镜使用。

偏振镜

使用偏光镜片可以明显看出天空明暗的变化

CHAPTER 5

人像摄影用光技巧

晴天外拍可爱美女

阳光明媚的日子是进行户外摄影的好时机，充足的光线、愉悦的心情都是拍出好照片的重要保证之一。不过，并不是在阳光明媚的日子里就可以随便拍摄出好的人像摄影作品来，其中还有不少需要用光技巧的地方。正确寻找和利用好晴天户外光线的质量和方向，才能达到不错的效果。而晴天拍好人像也可以打好人像用光的基础。

制造梦幻效果的逆光人像

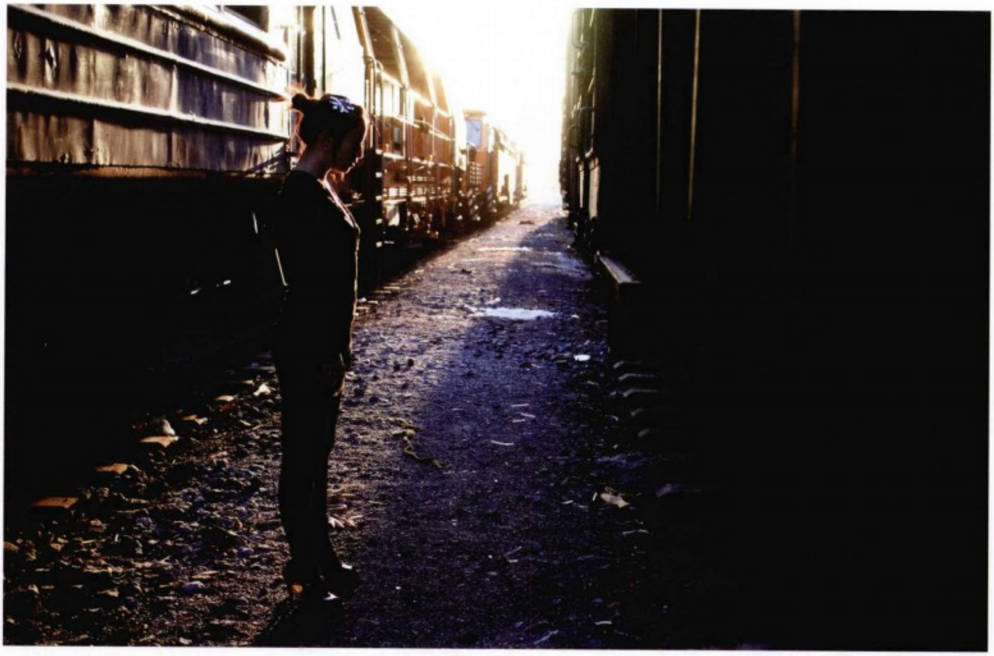
逆光是人像摄影中最常使用的一种手法，许多迷人的人像作品都用到了这种用光方式，在逆光环境下，巧以光线叠加，可以创造出既简单又有表现力的魅力影像，它还能塑造出具有梦幻效果的人像作品，因而是笔者在户外拍摄美女时最喜欢的用光方式之一。

用光技法

◎ 在拍摄的时候，人物处于逆光位置。但是远处的天光照射到水泥地面上，通过水泥地面的反射给人物脸部提供了一定的散射补光。

◎ 测光时用点测光模式对着人物面部测光。同时，在拍摄时增加了1档曝光补偿。这样，人物面部就不至于因为逆光而过暗。

采光：晴天来自人物背后的逆光
器材：Sony α700，焦距135mm
曝光：F2.8，1/1250S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光



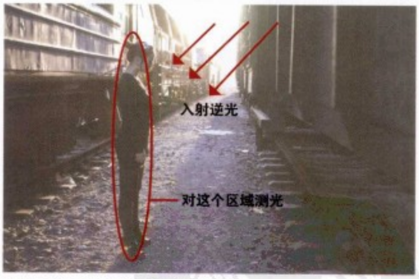
逆光往往把暗背景下拍摄对象的轮廓勾勒出来，好像为拍摄对象镶上了一层金边，从而把其从背景中勾勒出来，使画面产生较强的空间感。

用光技法

◎ 在拍摄这种逆光照片时，人物周围的金边是不容易捕获的。如果使用加权模式拍摄，人物面部会因为相机判断的失误而曝光不足。如果使用点测光模式对人物脸部测光，人物面部曝光正常了，但发丝等高亮处却又过曝了。所以这里用到了区域测光模式，对人物及周围一定面积进行测光，同时增加1档曝光补偿。

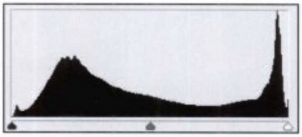
TIPS

如果要在逆光条件下拍摄剪影可以选择正逆光或者侧逆光。相比而言，正逆光拍出来的片子较平淡，所以建议选择侧逆光，拍出的片子更富有立体感。如想拍摄剪影效果，即使希望获取浅景深效果，光圈也不宜过大，否则部分画面会出现过曝现象。



采光：晴天下午来自画面后方的逆光
器材：Sony α 700，焦距30mm
曝光：F2.8，1/2000S，+0.3EV，ISO200
测光：以区域测光模式对人物周围范围进行测光

从直方图中可以看出，波形明显靠近左边（暗部与极暗部），说明这是一张低调作品，黑暗部分占据了画面的绝大多数，而仔细观察直方图的最右边有少量像素超出了相机动态范围，对应到照片上，这正好是太阳过曝造成的。



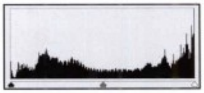
逆光拍摄人像往往由于光线穿过镜头而形成光晕，而光晕会降低画面反差而影响质量。预防的方法是利用人物或景物阻挡光源，或者将主体移出直射光线之外。

用光技法

◎ 拍摄这张照片时，人物处于逆光位置。我们让人物站在大片的夹竹桃前，用夹竹桃阻挡了人物背后的逆光直射入镜头。同时让人物向左移动一步，让光线形成侧逆光打亮其左半部分。所以画面不但没有出现光晕，而且用侧逆光增强了人物的立体感。

采光： 晴天下午来自人物左侧的侧逆光
器材： Sony α 700，焦距135mm
曝光： F2.8，1/800S，+0.3EV，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

在人像摄影中，也可以故意利用光晕效果达到某种氛围渲染的目的，像这张照片中的光晕给照片带来一种梦幻的感觉，为拍摄对象提供了神秘的气氛！这就是让光线从人物后方直射入镜头所造成的效果，喜欢这种风格的可以尝试一下。



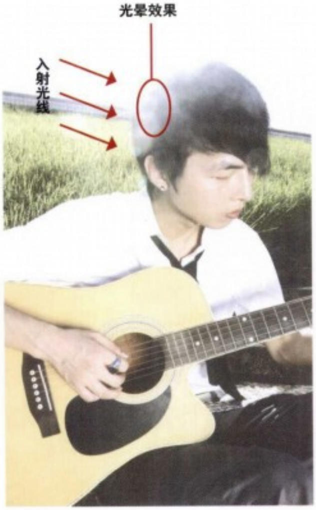
采光：晴天下午来自人物后上方的高角度逆光
器材：Canon EOS 400D，焦距22mm
曝光：F14，1/200S，ISO200
测光：以加权测光模式对整个画面进行测光

用光技法

◎ 拍摄这张照片时人物位于逆光位置。阳光从人物上方逆向摄入镜头。在拍摄时让部分阳光出现在画面中，这样就会形成淡淡的光晕。

TIPS

爱好人像摄影的朋友一定都知道，由于在晴天的时候阳光直射比较强烈，而在强烈的阳光下面进行人像摄影是比较困难的一件事情，所以拍摄人像的黄金时段为晴天的上午9点到11点，或者晴天的下午3点到5点，因为这两段时间太阳的位置稍低，光线不像其他时间那么硬，而且太阳在斜射时亮度适中，光线不是很强烈，不像中午的烈日下容易产生难看的阴影。



勾画轮廓的侧光人像

侧光一般包括斜侧光（光线投射水平方向与镜头成45度角左右时的摄影照明）和侧光（光线投射方向与拍摄方向成90度左右的摄影照明），能产生丰富的明暗对比和影调，画面立体感明显，起到很好的造型塑型作用，也是在人像摄影中经常被摄影师用到的光线之一。

观察直方图，像素整体靠近右侧（亮部），这是因为对着人物脸部测光，而人物脸部在画面中属于较暗区域，所以使得人脸以外的其他部分较亮，导致该作品倾向于高调作品。

用光技法

◎ 这张照片画面左侧的光线很柔和，那是因为左侧射来的斜侧光被远方的树梢羽化过了，产生了丰富的明暗对比，人物的阴影适度，所以画面看起来很柔美。

侧光其实不像漫射光那样优美，但却是一种充满力度的光，比较适合表现个性很强的人物形象，比如轮廓感强的女性或男性形象。

采光：晴天下午来自模特左前方的斜侧光
器材：Sony α700，焦距30mm
曝光：F5.6，1/640S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

观察直方图，左侧突起的波形超出了相机动态范围，它代表了人物暗处的衣服因欠曝失去细节，但是为了突出质感和人物轮廓，适当的欠曝是作品追求的效果。

用光技法

◎ 从人物右侧来的侧光给予她右侧较深的阴影，让人物有了轮廓感。测光时利用点测光模式对准人物左侧脸部测光，为了避免欠曝，同时增加了0.3EV的曝光补偿。

突出人物的顺光人像

在顺光环境下，人物受光面积大而且光线均匀，会使画面显得明亮，很少有阴影。但顺光会导致人物明暗反差小，光线平淡，缺乏层次。

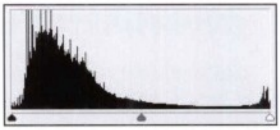
直方图右侧的大量像素表示场景中有部分细节被记录成全白了，这代表了人物的白裙子，而左侧大量的波形突起对应人物背后暗调的背景。人物的影调比较适中，在直方图上表现为中间的两个波形。

用光技法

◎ 这张照片提供了一个不错的暗部背景环境，所以笔者打算突出拍摄对象的服装和身材。为了避免完全的顺光让人物脸部失去层次，所以让人物稍向右转动脸部，就很轻松地使脸部产生了一定的阴影，增强了立体感。再利用前景和后景的虚化处理，增强了空间感。

◎ 由于人物所穿的白裙占据了较大空间，为避免白色过暗，所以增加了曝光补偿。

采光：晴天有小角度倾斜的近似顺光
器材：Sony α700，焦距135mm
曝光：F2.8，1/4000S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光



用光技法

◎ 拍摄这张照片时已经是黄昏，光线情况是低角度的顺光。人物脸部受光比较平均，缺乏层次，但是人物的黑色服装以及车厢颜色增强了画面反差。

◎ 笔者在拍摄这张照片时向左稍移动一、两步，把主体人物长长的影子也拍入画面，体现出了微妙的光影效果，突出了对人物的个性和心理刻画。

TIPS

正面光最大的缺点在于容易使人物脸部效果平淡，没有阴影，拍摄时应尽可能利用前景和背景的处理来达到增加反差、产生透视效果的目的。

采光：晴天黄昏时分来自人物正前方的低角度顺光
器材：Sony α700，焦距30mm
曝光：F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

如何利用好中午顶光

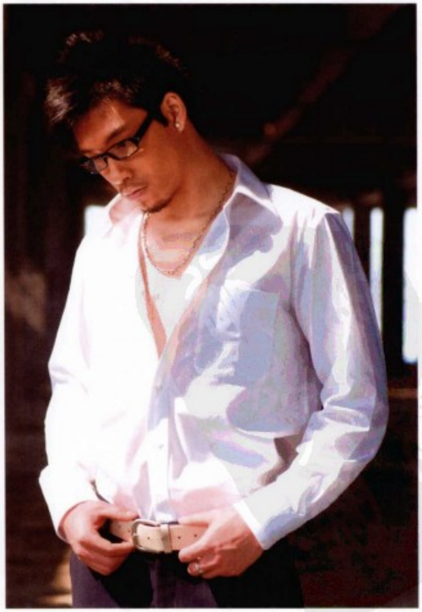
拍摄这张照片时刚好是艳阳高照的中午时刻，中午的烈日形成顶光，一般都被视为人像摄影较难的时刻，因为光线反差较强，人物的眼睛无法睁开；而且人物受光不均匀，脸部容易产生难看的阴影。如果在这样的情况下不得不进行拍摄时，一个重要技巧就是让脸均匀受光，降低反差。

用光技法

◎ 为了避免中午顶光造成难看的阴影，这里巧妙地使用了一顶透光的遮阳帽，能够遮挡顶光的直接照射，使人物面部光线淡化、柔和。

采光：晴天中午来自人物头顶的顶光
器材：Sony α 700，焦距135mm
曝光：F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

该作品部分面积为暗部集中的区域，表现为直方图左边的波形突起，而亮部（白衬衣）和中间调（人物皮肤）平分了剩下的区域。



用光技法

◎ 拍摄这张作品时请人物迎着顶光方向稍微低头，以避免脸部局部受光产生阴影。不过因为低头的方式容易引起人物脸部光线不足，所以要用一个反光板从人物右下方进行补光。另外拍摄对象的白色衬衣也提供了一定的反射光为脸部补光。为了突出画面深沉的色调，这里减少了一档曝光补偿。

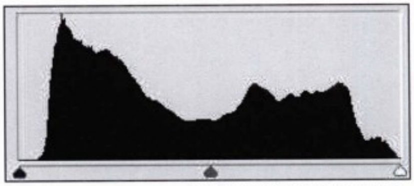
TIPS

因为测光方式为点测光，测光点在人物脸部，但人物脸部与白衬衣的反差较大，所以在后期处理时对反差有所降低。

采光：晴天中午来自人物头顶的顶光
器材：Sony α 700，焦距90mm
曝光：F4.5，1/400S，-0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

寻找阴凉处的漫射光

直射强烈的顶光不容易控制，但是如果能找到柔和的漫射光，人物的表现会相对好一些，眼睛也不容易受强光影响，拍摄出来的照片显得更自然。要寻找到柔和的漫射光线，地点的选择比较讲究，一般要在树荫下或者荫凉的建筑内拍摄。



阴天或者散射光是出中间调作品的好时机。

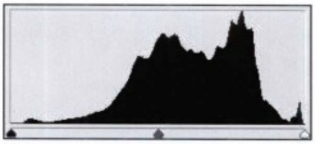
用光技法

◎ 拍摄时让拍摄对象在一排较高的植物下坐下，以避开直射阳光。

◎ 周围的地面对远处的天光进行反射，为人物提供了柔和的漫射光线，让人物脸部受光均匀自然，人物表情和姿势也更舒展。

采光： 晴天树荫下从地面的反射过来的漫射光
器材： Sony α700，焦距135mm
曝光： F2.8，1/640S，+0.3EV，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

在中午顶光时分，还有一个可以避免生硬顶光的好方法，那就是选择可以遮荫的长廊、公园凉亭等，因为有植物的遮挡，所以会形成近似于散射光的光线情况，有利于拍摄。但是要注意千万不要让植物或建筑的阴影在人物脸部留下难看的影子。



用光技法

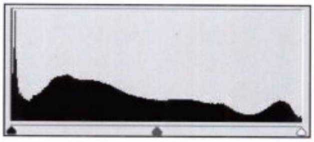
◎ 这张照片拍摄于一个大型体育馆的遮雨平台，远处的顶光透过建筑在模特周围形成很柔和的低角度散射光，让人物受光均匀，非常有利于拍摄。

◎ 拍摄时为了突出人物，以点测光模式对着人物脸部测光。同时为了使较暗的周围环境不至于过暗，增加了0.3EV的曝光补偿。

采光： 晴天中午从建筑缝隙射来的柔和的散射光
器材： Sony α 700，焦距30mm
曝光： F2.8，1/640S，+0.3EV，ISO400
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

晴天拍摄人像如何补光

如果想在逆光或者侧光环境下拍出突出人物面部的照片，使人物的暗部也能得到刻画，并且有一定的层次感的话，则通常需要进行补光，补光可以让人物发丝更闪亮，而且肤色更动人，表情更生动；如果不对人物进行补光的话，则人物面部会显得暗淡无神。补光分为自然补光和人工补光两种方式。



自然补光

自然补光法，就是将自然光条件下的直射光和反射光合理利用来照亮拍摄对象，并控制亮部和暗部的光比取得一定的均衡，从而使拍摄主体的明暗对比富于韵律，肌肤质感得到细腻的表现。此方法通常也需要和后期处理一起运用。

其实在很多情况下，拍摄环境已经为你提供了补充光线，就看你是否能够利用好它。

用光技法

◎ 此作品拍摄于一个小区的人工湖边，光线从人物后方射来。因为有了湖水这个巨大的天然反光板对拍摄对象进行补光，所以人物的受光比较均匀，没有明显的阴影出现。

◎ 这里的测光方式同样是以人物面部为标准进行点测光。同时因为是侧逆光，所以增加了0.3EV的曝光补偿。

采光： 晴天下午从人物身后射来的侧逆光
器材： KMa5d，焦距90mm
曝光： F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

用光技法

◎ 拍摄这张照片时阳光从人物后侧直射，在拍摄时让人物脸部朝向内侧以避开直射光。但是这样又会在其脸部形成阴影，于是让其弯腰，目的是为了让地面的反射光一定程度补亮脸部阴影。

◎ 当然，因为是逆光摄影，所以在拍摄时自然而然地增加了0.3EV的曝光补偿。

采光： 晴天的逆光与地面少量反射光
器材： Sony α700，焦距30mm
曝光： F2.8，1/1250S，+0.3EV，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

很明显，右侧超过了相机动态范围，表示场景中有部分过曝了。因为是逆光，又是对着人物脸部（较暗处）测光，所以可以看到远处的阳太阳和地面被照射的地方过曝了。但是这在逆光情况下通常无法避免。

人工补光

人工补光也是人物外拍中经常会用到的一种补光方式，用到的器材主要有反光板和闪光灯。

可别小看了简单的反光板，外拍人像的时候，它可是最常用的光线辅助工具，补光、消除阴影、突出眼神等都全靠它的帮助，有了它，拍出来的照片效果大不相同。反光板面积越大，补光的效果也就越好。

采光： 晴天下午从人物右后方射来的侧逆光
器材： Sony α700，焦距135mm
曝光： F2.8，1/1000S，+0.3EV，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

用光技法

◎ 在这幅照片中，太阳光从模特儿后方的树梢上直射过来，如果不补光的话，将使人物左侧产生阴影。所以笔者用了一个很大的椭圆形反光板斜放在自己右面有阳光的地方，通过反射打亮了模特儿的左边手臂和白色裙子，在避免过度阴影的同时勾勒出模特儿美丽的轮廓。

◎ 测光点在人物脸部，同时因为是逆光，所以增加了0.3EV的曝光补偿。

晴天户外人像，在携带方便的时候，笔者也非常喜欢使用闪灯来补光，可以用带TTL的原厂便携灯，如尼康的SB800、佳能的58，索尼的FM58AM等，也可以用只有手动分档输出的较大型的外拍灯。

用光技法

◎ 这张照片拍摄于晴天中午，阳光从拍摄对象右后方照射形成侧逆光，人物脸部有较浓重的阴影。

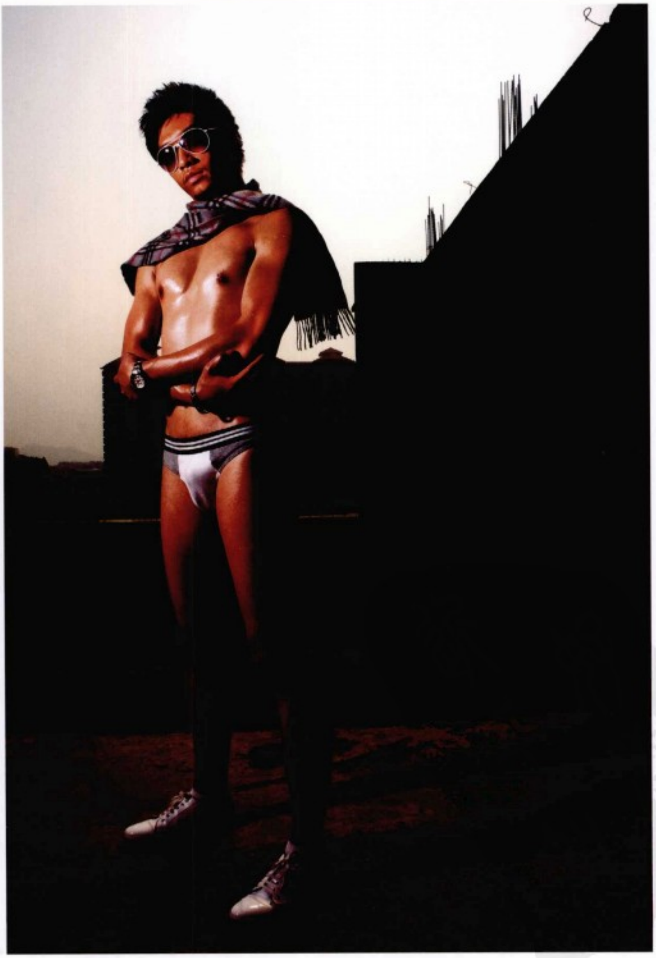
◎ 笔者用高能外拍闪灯从拍摄对象左前方打前侧光，稍稍压暗了天空。因为是单灯补光所以人物的阴影较重，增强了男性的轮廓感。

TIPS

在逆光拍摄时，如果不进行人工补光，则一般会拍出剪影的效果，这需要使用点测光模式对画面高亮处进行测光，这样会使人物呈现剪影效果，画面感强烈。

该直方图比较特别，波形在中间部分几乎没有，而是集中在暗部、极暗部和亮部，而且有部分欠曝。从图中可以看到，黑色的建筑占据画面大部分，因欠曝而失去细节，而亮部来自于人物。这样适当欠曝的处理方式让男性身材更突出，画面变得有质感。

采光：晴天中午来自后方的侧逆光
器材：Sony α 700，焦距20mm
曝光：F12，1/250S，+0.3EV，ISO200
测光：以区域测光模式对人物及周围背景进行测光



阴天外拍优雅恬静的气质美女

阴天的光线是散射的，拍摄对象的各面都沐浴在散射光之中而没有生硬的影子，这种漫射光极易造成柔和、宁静、沉思的气氛。由于笔者生处南方，这种天气很多，所以渐渐成为我拍摄人像喜欢的天气之一。

用好阴天的散射光

阴天柔和的散射光照射下，人物、景物受光均匀，因此拍摄者和拍摄对象可以随意变换角度而不必像晴天那样考虑光照的方向。拍摄对象也不会在散射光下皱眉眯眼，可以让人物展现最自然的神态。

在阴天拍摄人物很适合用到大光圈，可以拍出柔和的背景虚化效果，这里就用到了2.8的光圈进行拍摄，很好地将人物从后面的背景中虚化出来。人物紫色的衣服、甜美的笑脸与绿色的前景和背景色十分搭配。

阴天拍摄的作品在直方图上通常比较类似，波形分布比较平均。

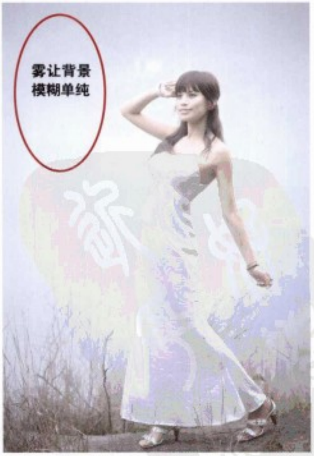
采光：阴天下午3点左右来自人物正面的散射光
器材：柯美a5d，焦距200mm
曝光：F2.8，1/160S，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

阴天的散射光使这张照片的人物和水面、天空、杂草等景物一览无余，反差柔和，影调丰富。拍摄对象深色的服装加强了画面的反差，水岸线的延伸增加了画面空间的透视效果。

采光：阴天来自人物正面的散射光
器材：Sony α 700，焦距30mm
曝光：F4，1/640S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

阴天如果遇到有雾，远景消失，中景模糊不清时，正是拍摄高调人像作品的好机会。这张照片拍摄于一个森林公园的峭壁上，一阵云雾模糊了远方的湖景，拍摄对象也正好穿着白色长裙，与当时的环境十分协调，所以我抓住难得的机会拍摄了这张有着梦幻感觉的人像。

一张高调作品，波形都集中在亮部。



采光：起雾的上午，来自天空的散射光
器材：Sony α 700，焦距90mm
曝光：F5，1/500S，+0.7EV，ISO200
测光：以加权测光模式对画面进行测光

TIPS

阴天柔和的散射光所具有的特点，往往也有其他自然环境光线所达不到的效果，会让作品呈现出一种宁静、淡雅、细腻、柔和的格调。

阴天人像补光技巧

阴天的散射光虽然柔和，但还是有一定方向的，如果在非常暗的阴天，地面反光很少的情况下，就像中午顶光一样，会在人的眼窝、鼻子底下、下颌处留下阴影，这时候就需要用到正面闪光，或者反光板来为人物补充光线。

采光： 阴天下午4点左右的散射光
器材： Sony α700，焦距150mm
曝光： F4，1/320S，-0.3EV，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

用光技法

◎ 拍摄这张照片的时间是下午5点多，当时光线比较柔和，但是地面较暗。因为地面反射的光线不够，所以会让人物脸部产生阴影。所以就让人物稍微抬头，让脸部更均匀地受光，从而降低了暗部阴影。

这是经过后期处理的直方图，波形虽不平滑，但其像素分布还是比较平均的，所以让整张照片曝光适中，平衡耐看。

用光技法

◎ 这张照片在拍摄时面临的环境和上面类似，也是地面反光少会给人物脸部造成阴影。

◎ 所以这里用一个圆形的银色反光板置于拍摄对象的下方进行脸部补光，降低了眼窝和鼻子下的阴影，让人物的脸看上去通透自然。

采光： 阴天下午6点左右的散射光
器材： 柯美a5d，焦距200mm
曝光： F2.8，1/160S，ISO200
测光： 以点测光模式对人物脸部进行测光

用光技法

◎ 这张照片拍摄于一个阴天的竹林中，因为竹子的遮挡导致人物周围的环境光线较暗，造成人物脸部阴影很重，所以必须用外拍灯进行补光。

◎ 其中一盏主灯用来在人物左侧方打侧光，另一盏辅灯在人物正面补光，两盏灯的光比接近3:1。

◎ 而人物背景深处的竹林因为光线太暗而导致曝光值过低，这里选择增加两档曝光补偿以使其与人物协调。

采光：阴天下午来自透过树林的散射光
器材：Sony α 700，焦距18mm
曝光：F7.1，1/30S，+0.7EV，ISO200
测光：以加权测光模式对画面进行测光

提高拍摄对象与环境之间的反差

因为阴天的光线比较均匀、一览无余、反差较小，所以或多或少会存在人物与背景反差小，照片看起来过“平”的现象，这就要求在阴天拍摄人像时要注意提高反差，勾勒氛围。

阴天天空亮度很高，人脸在天空衬托下会显得比平时还暗，这时只有选择比人脸色调更暗的景物作背景，而且人物的衣服也最好选择稍亮的色调，以此让人物的色调在画面上占亮调的地位，拉开明暗的距离，会让人物也显得更精神。

这张照片拍摄于阴天，为了提高人物与背景的反差，让人物身着浅色旗袍，再打一把颜色较鲜艳的花伞，避免了阴天光线给人的的灰暗感。同时让人物处于较深色的背景前，也使其肤质显得白皙明亮。

采光：阴天下午4点左右来自人物正面的散射光
器材：柯美a5d，焦距50mm
曝光：F2.8，1/250S，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光

用闪光灯压暗天空

有时候阴天天空和地面景物的光线明暗悬殊，反差很大，如果以天空为曝光依据，则会造成人物曝光不足，如果以人物为曝光依据，那么天空就会曝光过度。这个时候可以利用闪灯来压暗天空，营造晴天阳光充足的气氛。

天空和地面景物反差太大的阴天环境光的拍摄，一般应以较暗的景物做为背景，画面中尽量不要出现天空或让其占较少空间。

采光：阴天傍晚来自天空的散射光和画面右侧外拍灯的灯光
器材：Sony α 700，焦距20mm
曝光：F10，1/50S，-0.3EV，ISO100
测光：以加权模式对画面进行测光

用光技法

◎ 在拍摄这张照片时存在很明显的天空与地面光比过大的情况，于是用外拍闪灯以侧光角度来照射拍摄对象，增加了人物的立体感和反差，并达到把天空压暗的目的。

黄昏时候的泳装、内衣人像

黄昏一般包括日落前到日落后的一段时间，日落前的光线投射角度很低，会形成一种生动且具有强烈方向感的照明效果，而且明暗对比很明显。落日还会给天空带来丰富壮观的影调并在画面上留下美丽的剪影；而日落后的短暂时刻，天空像无比巨大的散射器，光线强度降低，显得非常柔和，但仍然有一定的方向性。所以，日落前后都是摄影师们钟爱的外拍人像的好时机。

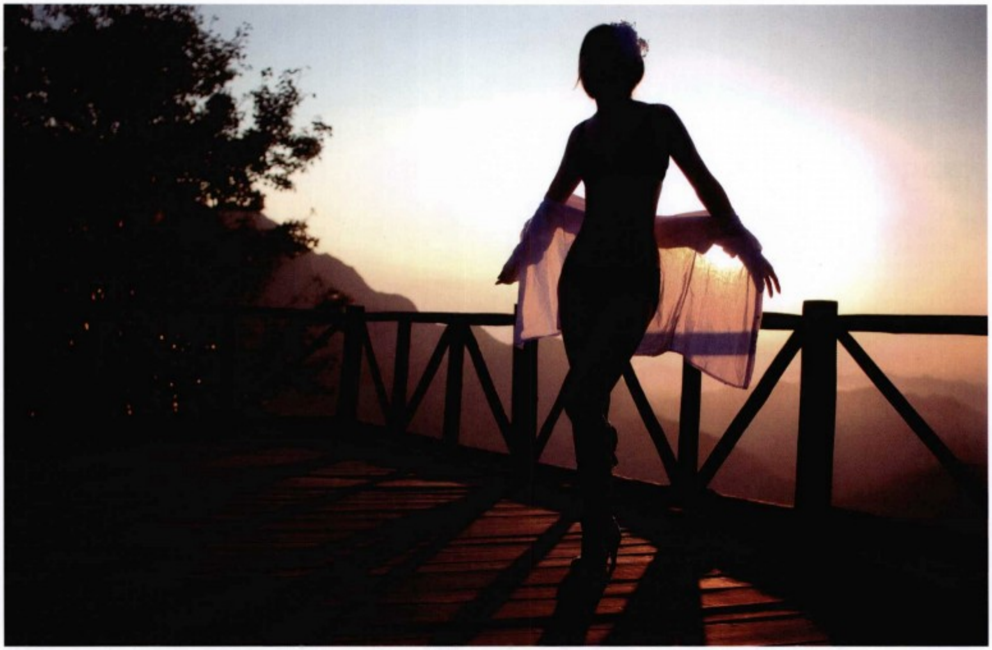
利用日落前低角度光线拍美女

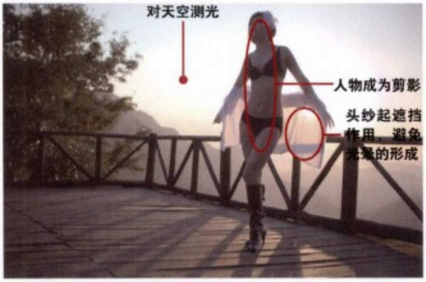
当黄昏时的太阳挂在天边时，你就可以得到低角度的光线，和晴天一样，你可以让光线以各种角度照射拍摄对象，而得到不同的效果。这时需要格外注意的一个问题就是色温的校正。

用光技法

◎ 这张照片是在一个观赏落日的木台上拍摄的，夕阳从画面左边射来，摄影师让拍摄对象侧面对着太阳，让夕阳形成侧光，刻画出拍摄对象低首思考的表情，让其轮廓突出。请注意拍摄对象光线照射到的部分和阴影部分的不一样，很明显，阴影部分的色温偏冷。

采光：黄昏落日前来自人物前侧面的前侧光
器材：Sony α700，焦距30mm
曝光：F2.8，1/80S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对人物脸部进行测光





采光：黄昏来自人物后面的逆光
器材：Sony α 700，焦距30mm
曝光：F2.8，1/1250S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对天空进行测光

这张照片是一张接近剪影的作品，所以可以看到直方图的波形靠近暗部，代表前景的剪影。亮部的像素并不多，是因为太阳被薄纱遮挡引起的。

如果想要拍出人物的剪影效果，就要用到逆光，下面我们就来看看利用黄昏的低角度夕阳逆光拍摄的例子。

用光技法

◎ 这张照片让落日的光线作为逆光直射，笔者让拍摄对象的手臂和头纱对阳光进行遮挡，避免了光线的直射造成光晕。

◎ 在拍摄时对着天空点测光，让人物成为剪影，同时，地面影子的存在强化了画面的空间感。

TIPS

你可以使用正面光，让拍摄对象的眼窝、下颌，甚至笑纹都降低阴影；你可以使用侧光，让拍摄对象的造型有良好表现；你还可以用逆光，表现出拍摄对象的半剪影效果。

利用日落后的天光拍美女

太阳刚刚落山之后，会以很低的角度照亮天空，这时的天空像一个巨大的柔光箱，照在拍摄对象身上的光线非常柔和，许多人像摄影师都会利用这个时候拍出让人难忘的作品。

从直方图可以看出，场景的动态范围小于相机动态范围，使得该作品看起来颜色较为平淡，散射光带来的光线平均是造成这一效果的主要原因。

TIPS

众所周知，日落后的天光相对比较暗，在这个时候拍摄人像需要注意提高感光度，例如这张照片就将ISO调到了400，然后配合较大的光圈进行拍摄。不过过高的ISO会造成成像质量有所降低。

采光：落日后来自人物侧后面的光线
器材：Sony α700，焦距30mm
曝光：F2.5，1/40S，+0.3EV，ISO400
测光：以区域测光模式对整个画面进行测光

用光技法

◎ 因为日落后的天光相对比较暗，所以在拍摄这张照片时将ISO调到了400，然后配合较大的光圈进行拍摄，这样才能提高快门速度，让画面不至于模糊。不过过高的ISO会造成成像质量有所降低。

◎ 同时，因为在日落后拍摄，所以不可避免地增加了一档曝光。

采光：黄昏来自人物左侧的天空散射光
器材：Sony α700，焦距30mm
曝光：F2.8，1/200S，+0.3EV，ISO200
测光：以区域测光模式对整个画面进行测光

用光技法

◎ 这张照片中的浅色墙壁反射了天光，但它比天空的散射光更弱一些，这样拍摄对象的右侧（受天光照射部分）就比左侧（受墙壁反射光照射部分）更亮，形成了明暗对比的效果，使其增强了立体感。

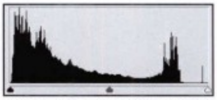
◎ 同样的，因为在日落后拍摄，所以不可避免地增加了一档曝光补偿。

有时候因为日落后的光线过于柔和漫射，从而导致无法对拍摄对象的面部提供造型。面对这种情况的解决之道是：在靠近拍摄对象的位置放置一个黑色吸光板；如果没有这样的设备，还有一个更简单的方法，那就是让拍摄对象站在建筑物或者树的旁边进行拍摄。

用闪光灯为黄昏人像补光

众所周知，黄昏的光线较弱、反差很大或者光线很平淡，这些弊端决定了往往需要用到人工光来为拍摄对象造型或补光，这将增加拍摄对象的立体感，并且让照片的成像质量有很大改观。下面我们就来看看一些用闪光灯辅助黄昏人像的具体实例吧。

因为黄昏的天光较暗，所以一般会导致画面比较灰暗，并且难以拍出拍摄对象的眼神光，其实使用一只便携闪灯便可以让人物的眼睛闪闪发亮。



很明显，这是一张追求低调效果的作品，直方图的波形集中在暗部，右侧明显未达到亮部。难能可贵的是暗部也没有欠曝，使得低调中又不失细节。

用光技法

◎ 这张照片的光线来自天光，曝光参数为F4，1/200S。闪灯的曝光输出为F5.6，作为前侧光照射拍摄对象，增加了拍摄对象的明暗对比和立体感。

采光：来自阴天傍晚人物头顶的散射光
器材：Sony α700，焦距30mm
闪灯：一盏高能400WS外拍闪灯加柔光伞箱
曝光：F5.6，1/200S，+0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对天空进行测光

如果遇到彩霞漫天的傍晚天空，而又想在拍摄人像的时候同时表现出天空细节的话，同样可以用比背景光高一档的闪光灯输出进行补光，这时候闪光灯就是主光，而环境光则是辅光。

采光：黄昏来自天空的散射光
器材：Sony α700，焦距20mm
曝光：F5.6，1/200S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对天空进行测光

用光技法

- ◎ 这张照片为了再现天空的绚烂云彩，所以测光点是天空。
- ◎ 用闪灯从人物正前方补光，闪灯的曝光量为F5.6。
- ◎ 闪灯补光的同时压暗了天空，让拍摄对象更突出。
- ◎ 不足之处在于，由于是单灯补光，所以人物的阴影比较重。

因为对着天空测光，所以前景的山体因欠曝而失去细节，表现在直方图上就是极暗部因为超过相机动态范围而被裁剪，造成局部欠曝的现象。

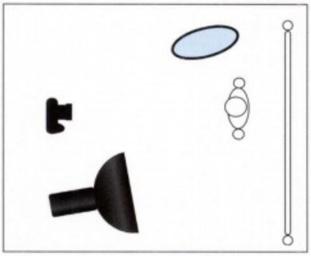
棚拍人像布光实战

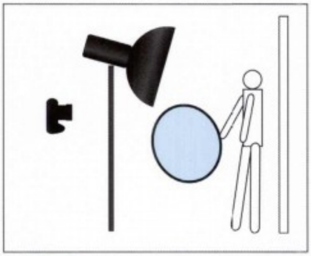
影棚人像的基本布光方式

单灯影棚人像的拍摄

所谓单灯，顾名思义就是用一只单一的灯光进行摄影照明。用单灯进行摄影照明可能是摄影题材本身的需要，也可能是限于器材条件不得已而为之。凭借合理的布光，单灯也是可以得到满意照片的。

下面我们来看看单灯布光的示意图：



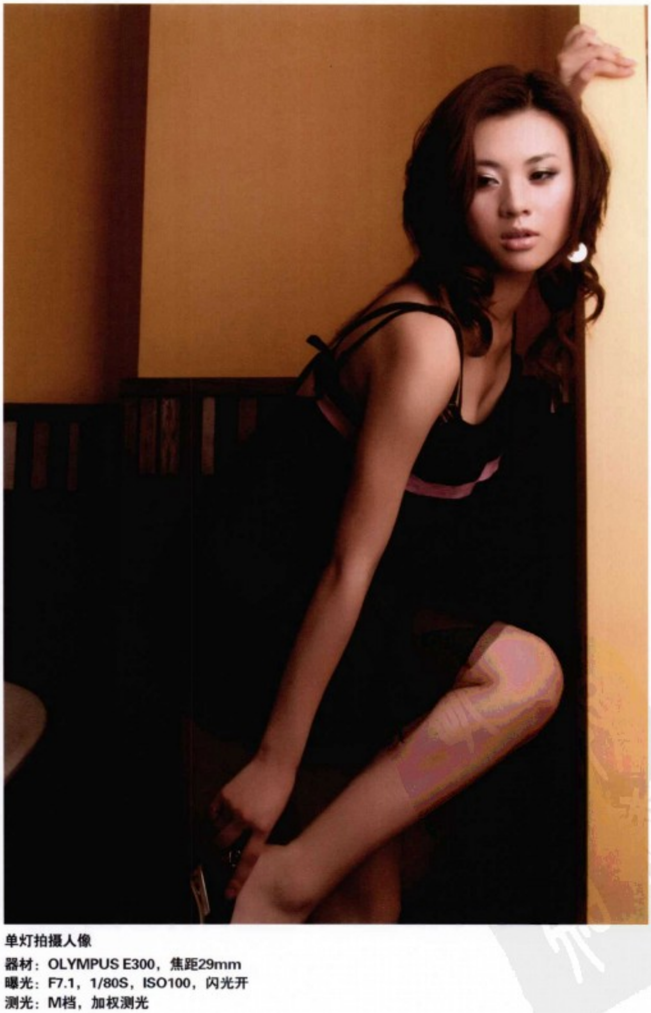


单灯示意图

再来看看在影棚内用单灯照明拍出的人像照片，是不是也一样漂亮呢？

TIPS

去过影楼的朋友大概会注意到里面摆放了好多影棚灯，所以大家也许会有一种错觉，就是要拍出好照片就一定需要打开很多灯进行照明。其实不然，在自然环境中我们也只拥有一个太阳，就相当于一个单灯，只是阳光时强时弱、方向也会不停变化而已。同样我们在棚内也可以用人造光来模拟阳光，比如在影棚灯上加上柔光箱来模仿柔和的日光，用束光筒来模仿强烈的日光等。



单灯拍摄人像

器材：OLYMPUS E300，焦距29mm
曝光：F7.1，1/80S，ISO100，闪光开
测光：M档，加权测光

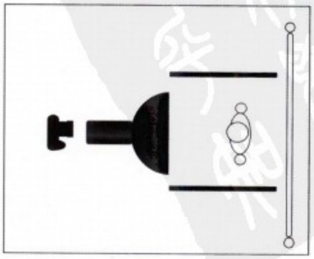
用吸光板为美女“瘦脸”

器材：NIKON D80，焦距50mm
曝光：F11，1/125S，ISO100，闪光开
测光：M档，加权测光

TIPS

如果没有专门的吸光板，我们也可以用黑色天鹅绒布覆盖在反光板上做吸光板用，或许效果还更好一些。

吸光板示意图



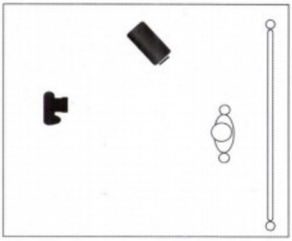
吸光板为美女“瘦脸”

在外景人像用光的内容中我们谈到了反光板的使用方法，但其实还有一种与之相反的设备，那就是吸光板。吸光板一般是用不反光的黑色材料制成的，多在影棚内使用，它的作用就是吸收多余的光线，使暗部更暗。在人像摄影中主要用来“瘦脸”，使人物脸型看上去更漂亮。

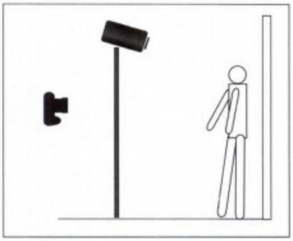
这张照片就是使用吸光板吸光后拍摄的作品，主光是一盏八角形灯箱，将其置于人物正前方偏高的位置模拟天光，吸光板分别位于人物面部的两边，阻止杂光进入，这样面部立体感就得到极好的表现。

硬光单打法塑造男性轮廓

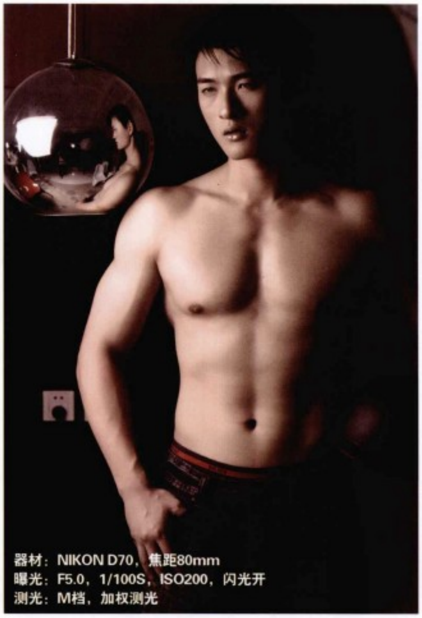
单灯照明一般都要加上一个柔光箱以使光线更柔和，但是这里和前面的单灯用光略有不同，我们去掉了柔光箱而直接用裸灯照射，这样的硬光适合拍摄男性人物，它会让男性硬朗的轮廓表现得更加充分。



男性照片多以低调作品为主，所以直方图的波形通常也集中在暗部。



硬光示意图



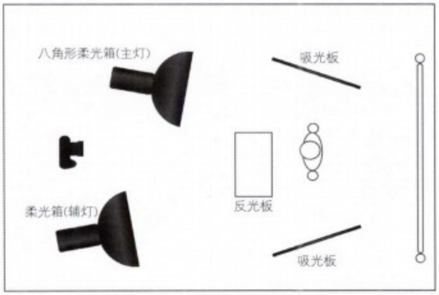
器材：NIKON D70，焦距80mm
曝光：F5.0，1/100S，ISO200，闪光开
测光：M档，加权测光

硬光拍摄男性照片

让人物更具立体感的双灯照明

相对于单灯来说，双灯是更常用的影棚布光方式，双灯是指用一支灯作为主光，另一支作为辅光。主灯的作用是提供主光源，而辅灯就是用来平衡与主光的光比。

例如当主光在人物右边照射时，人物左边就会出现较重的阴影，这个时候我们就可以在人物左边加一盏辅灯来减少阴影。需要注意的是，辅灯的功率一般都小于主灯，这样拍摄出的人物才会更具立体感。



双灯示意图

器材：NIKON D80，焦距50mm
曝光：F10，1/125S，ISO100，闪光开
测光：M档，加权测光

用双灯拍摄的人像

器材：EOS 1D，焦距50mm
曝光：F5.6，1/100S，ISO100
测光：M档，加权测光

报纸封面人像棚拍布光

这一次拍摄是为某周刊拍摄封面，拍摄地点是一家地产开发商的样板间，所以在拍摄的过程中，取景时就要交代一些样板间的环境。

拍摄时尚报刊的封面，其基本要求就是要给读者以视觉上的享受和冲击力，所以人物的选择以及化妆造型也很重要。

外拍场地的光线条件千差万别，所以当天提前到场地观察环境光照条件，包括：室内灯光的色温、强度；是否有窗外自然光，自然光的强度；墙面的反射率及墙面色彩对被摄体的影响等。

本次拍摄我们携带了两盏金贝影棚灯和70×100以及80×60的柔光箱各一个。虽然携带各种灯的重量不轻，如果有专门负责器材的助手还是建议带上柔光箱，虽然拆卸和安装很费劲但得到的效果还是更能得到保证。

用光技法

◎ 拍摄这张照片时，用小型柔光箱作为主光从正前方照亮人物面部。

◎ 再用小型同步手柄灯作为辅光，也就是背景光，使人物与背景光比不至于过大（使用小型同步手柄灯作为背景灯的好处是不需要灯架，避免器材穿帮的尴尬）。

◎ 主光与辅光的光比为3：1。

因为在对人物补光的同时也对背景进行了补光，所以两者光比接近，表现在直方图上就是波形分布比较平均。

器材：NIKON D70，焦距34mm
曝光：F8.0，1/40S，+0.7EV，ISO200，闪光开
测光：M档，中央测光

用光技法

◎ 拍摄这张照片时，在两个人物的正上方放置了100×70的柔光箱作为顶光，也就是主光。

◎ 在人物的左前方稍低的位置布置辅光，以平衡顶光产生的阴影，所以照片柔和又有适中的反差。

电子产品广告人像棚拍布光

拍摄电子产品前，首先我们会和公关公司沟通，所要拍摄的产品是什么类型；产品的消费群体是哪些；需要呈现一种什么样的风格。通过对客户要求的了解，才能清楚要进行一个怎样的拍摄。接下来我们就会按照这些要求选用人物和制定拍摄方案。

在造型师补妆的时间里，我就已经观察好了用于拍摄的几个样板间，以及各个拍摄地点的环境光。在这个过程中我都用相机进行了简单的测光，为拍摄时准备曝光参数。

用光技法

◎ 这张照片的灯光使用的是一盏影棚灯，外加一只理光的323带光敏同步的手柄闪光灯，同时利用室内本身的灯光和窗口的自然光。

◎ 拍摄时用影棚灯作为主光照亮人物。

◎ 同时人物左侧的窗口透出的光为人物左侧做一定补光。

◎ 用小型同步手柄灯作为补光照亮前景，以保持画面的整体亮度。

器材： NIKON D70，焦距26mm
曝光： F5.6，1/40S，+3.7EV，ISO200
测光： M档，加权测光

用光技法

◎ 人物站在落地窗前，让落地窗透出的自然光作为主光。

◎ 再用一盏影棚灯主要照射人物面部，其实起到了一个强力反光板的作用。

◎ 这样人物左侧光比大于右侧，面部有了立体感。

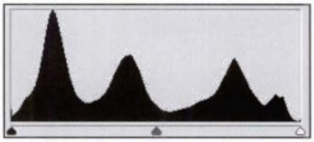
器材： NIKON D70，焦距27mm
曝光： F5.6，1/20S，+3.7EV，ISO200
测光： M档，加权测光

巧用光线拍摄可爱Baby

孩子是上天送给每一对父母最珍贵的礼物，从他们呱呱坠地的那一天开始，到他们长出第一颗牙、学会说的第一句话、再到他们蹒跚学步、背上书包走进学校……每一个珍贵的瞬间都值得被纪念。记录下孩子们童稚的脸、单纯无邪的表情、不断变化的顽皮举止，相信这是每一个为人父母者的心愿。那一幅幅孩子年幼时的照片是流逝岁月的最好纪念品，拍出并珍藏孩子的可爱照片，所能承载的记忆远远超过任何语言所能表达。那么，就让我们听听大师们是如何善用光线，拍好孩子的照片的。

用户外自然光拍摄孩子最自然的一面

大自然中的花草树木更能衬托出孩子们天真活泼热爱自然的天性，而且在户外拍儿童并不需要添置什么发光设备，你应该做到的就是，学会发现、改善、利用自然光，以拍到最自然的儿童照片。



该作品的低调、中间调和高调分别都有一定像素分布，而且分布的数量基本相同。场景动态范围与相机动态范围基本相当，可谓非常合适拍摄的光线状况。

采光：下午来自画面右侧的侧光
器材：Sony α700，焦距20mm
曝光：F4，1/2500S，ISO100
测光：以矩阵测光模式对画面测光

半岁后的小孩室外活动明显增多，可以拍摄父母和孩子一起出游的照片。到户外拍照时最好不要让婴儿与父母直接面对阳光，可采用侧光、背光或逆光的方式，然后再用闪光灯补光，拍出背景明亮、表情自然的照片来。

一般外拍儿童要注意在光线比较柔和时拍摄，阳光不能太刺眼，所以散射光和低角度的直射阳光是比较适合儿童人像摄影的光线。

拍摄这张照片时正好是一个阴天，小女孩在草莓田里端着收获的果实满足地笑，笔者抓拍到这一场景。因为散射光的作用，使得小女孩的皮肤显得均匀而通透。

采光：阴天下午的顺光
器材：Sony α700，焦距30mm
曝光：F2.8，1/200S，ISO200
测光：以点测光模式对小女孩的脸部测光

寻找柔和的散射光

多云的晴天和光线明亮的阴天，光线都非常柔和而且定向，是外拍儿童很好的光线环境。

用光技法

◎ 这张照片拍摄于一个多云的晴天，阳光被一层薄云遮挡，非常柔和，地面阴影很浅。

◎ 小女孩右边的建筑物起到了一定吸光的作用，增加了人物面部的立体感。

采光：下午来自小女孩前方天空的薄云遮挡的散射光
器材：Sony α700，焦距90mm
曝光：F2.8，1/200S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对小女孩的脸部测光

TIPS

中午直射阳光猛烈的时候，可以在拍摄对象的上方放置一个五合一反光板里配套的柔光透射板，以柔化直射的顶光为散射光线。

用光技法

◎ 这张照片拍摄于比上一张稍早的时候，明亮的散射光在稀落的树枝羽化下变得更加柔和，让小女孩的脸蛋显得光滑而通透。

作为亮部的天空稍微过曝，失去细节，且占据画面的小部分，所以表现在直方图上就是右侧亮部被裁剪，而暗部未达到最大范围。导致照片偏高调。

采光：下午来自小女孩头顶的明亮阴天的散射光
器材：Sony α 700，焦距90mm
曝光：F3.2，1/1000S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对小女孩的脸部测光

寻找低角度的直射阳光

早晨8–10点前，下午4–5点钟前后，太阳光角度低，光线虽然直射，但阳光相对柔和而且不太强烈，这也是拍摄儿童的好时机！你可以让孩子背对阳光，这就是逆光拍摄，逆光不会让孩子因眯起眼睛而不自然，当然你必须用闪光灯或反光板为小孩子补光。

用光技法

◎ 这张照片拍摄于晴天的上午10点左右，直射的阳光来自拍摄对象后方，远方的散射天光也在一定程度上为拍摄对象的面部补光。

采光：下午来自小女孩侧逆方向的低角度直射光
器材：Sony α 700，焦距90mm
补光：一个银色反光板在拍摄对象右前方
曝光：F4，1/6400S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对小女孩的脸部测光

用光技法

◎ 这张照片拍摄于夏天一个下午的傍晚5点，低角度的前侧光使小男孩有一定的立体感，而且皮肤非常温暖自然。

你也可以让直射阳光以一定的角度照射孩子，这就是侧光，其中最常用的就是前侧光，前侧光既可以体现孩子的立体感，又不会使孩子面部的受光面和暗部反差大。

采光：晴天下午来自小男孩右前方的低角度直射光
器材：Sony α 700，焦距90mm
曝光：F4，1/400S，+0.3EV，ISO200
测光：以点测光模式对小男孩的脸部测光

利用自然光和闪灯拍好室内Baby

由于天气、季节或者孩子太小等原因，拍摄儿童也可以在室内进行，在室内环境拍摄儿童首先要考虑光线不足的问题，室内儿童拍摄的采光主要有自然光、持续灯和闪光灯3种方式。

善用窗户光

大面积的门窗前是室内拍摄儿童最好的场景之一，这种光线非常柔和、方向性强、变化快而衰减比较厉害，所以在运用起来要注意一些技巧。

一般来说，门和窗户尺寸越大，光线也就越柔和，拍摄对象的的眼睛看起来就越有神。

窗户光在用作侧光和逆光时，拍摄对象的光面和暗面光线强弱相差比较大，所以往往需要一块反光板将光线反射到拍摄对象面部阴影中，也可以用闪光灯来对暗部补光。

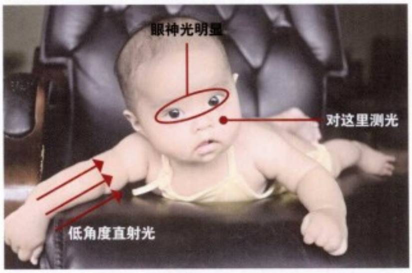
TIPS

窗户光最好的拍摄时机是除了早晚的中间时段，避开了早晚强烈的直射阳光；如果透过窗户的光线过于强烈，你可以在窗户上挂上窗帘，或者用比较大的可以折叠的透光板来柔化光线。

用光技法

◎ 这张照片是在一个阳台门前拍摄，小BABY趴在一个黑色沙发上，阴雨天的天空光非常柔和，由于光线衰减较快，所以采用了顺光拍摄。

采光： 下午来自小男孩右前方的低角度直射光
器材： Sony α 700，焦距30mm
曝光： F3.2，1/25S，+0.3EV，ISO400
测光： 以点测光模式对小男孩的脸部测光



利用单灯拍摄

居室拍摄儿童时，如果没有充足的光线，只需要一只灯，一块反光板，也能获得满意的效果，最重要的还是要让光线散射，可以用闪灯，也可以用持续光源。

要让光线散射，可以在灯头上装上柔光箱，这样能够获得更加接近太阳光的效果。有时候将闪光灯对准巨大的平面，比如墙、天花板等，这个巨大平面也可以成为面光源而更接近于散射光。除了使用闪光灯，还可以运用持续光源加反光板来补光，优点是可以很快看到光效。

用光技法

◎ 这张照片用一盏5600K的三基色灯从Baby后方打来。前方放置了一个很大的银色反光板补光。

◎ 逆光的运用很好地表现了Baby清澈的眼神。

直方图上的像素基本集中在亮部，证明这是一张高调作品。可以看出，无论是小孩子衣服、皮肤还是白色的床单，都属于亮色调，画面中没有暗部。

采光： 一盏105W三基色灯
器材： Sony α 700，焦距30mm
曝光： F3.2，1/40S，+0.3EV，ISO400
测光： 以点测光模式对Baby的脸部测光

在用光的方向上可以用逆光，也可以用前侧光。如果是逆光，因为Baby照片一般不适合剪影效果，所以通常需要在Baby前方用反光板补光并增加眼神光。如果用前侧光，则可以从另一侧用反光板补光，以避免造成Baby脸上光比过大的情况。

用光技法

◎ 这张照片用一盏5600K的三基色灯从Baby右前方照明，形成前侧光。

◎ Baby左边放置了一个银色反光板对人物右侧补光，减少阴影的存在。

采光：一盏105W三基色灯
器材：Sony α 700，焦距30mm
曝光：F4，1/30S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对Baby的脸部皮肤测光

TIPS

我们都知道拍摄BB时要慎用闪光灯，如果用闪光灯裸闪，会对15岁以下儿童的视力产生不良的影响。所以在非得使用闪光灯时需要在闪灯前加装柔光介质，而且不要让灯光过近地直射BABY，特别注意不要用持续的闪光。

比如拍摄儿童百日照及周岁照，最好是在其家里利用自然光拍摄；如果在影棚拍摄，柔光灯的指数不应大于220，距离儿童至少3.5米，且2个主灯左右斜打（各45度左右）并高于Baby的眼睛。

CHAPTER 6
风景摄影用光技巧

PDG

学会利用硬调光——高原风光摄影

一说到旅行就让人心潮澎湃，坐在电脑前仿佛已经按捺不住，想要站起来向外走去，这就是旅行的魔力，一旦喜欢上旅行便会上瘾，每隔一段时间便想要东奔西走，去看看外面的世界。

这一路从若尔盖—红原—青海湖—青藏线，颠沛在高原之上，就像顺着龙的脊梁飞翔。

器材准备

高原上的旅行，除非有特殊要求，定焦头已经不再适用，让位给变焦头。下图就是用大变焦镜头拍摄的远处的青海湖。

三角架在高原摄影中可以放弃了，因为高原的风很大，除非是重量型的三角架，不然会被吹跑，而且上了高原还得携带笨重的三角架，等于自讨苦吃。

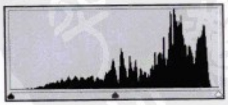
高原的紫外线强烈，一定要在镜头前加装上一块紫外线滤镜（UV镜），这样可以使照片里的远景更加清晰，当然更重要的是可以保护镜头和CCD。当强烈的阳光直射镜头的时候，防止眩光干扰的遮光罩也是不可缺少的。

当拍摄人物时，高原直射的阳光会让人物阴阳脸严重，除非开闪光灯。但是要注意，大多数藏人对闪光灯是反感的。

UV镜

遮光罩

采光：上午时分强烈的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距400mm
曝光：F5.1，1/1000S，-0.7EV，ISO100
测光：以加权测光模式对整个画面测光



色阶分布图右端出现大量像素，说明这是一张明调作品。而且色阶分布图在极亮部和极暗部都有部分空白，证明场景动态范围小于相机动态范围，我们在曝光时还可以对暗部进行一些加强，例如稍微降低一点EV。

硬调光下的明快色调

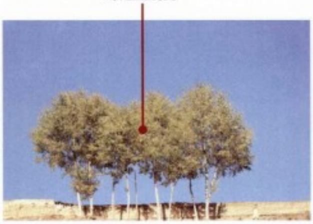
在化隆遇见一排金色和绿色夹杂的杨树，金色的土墙，金色的树叶，背景是高原一如既往的湛蓝天空，让我忍不住按下了快门。

用光技法

◎ 拍摄这张照片的时候正好是顺光，光线特别强烈，为了避免天空过亮导致树木欠曝，这里的测光点选择了树叶。

TIPS

如果对着太阳直拍，也能看出当时的光线状况是顺光还是逆光。但即便是有UV镜保护，在高原这样的特殊地理环境下，还是应该避免直接对着太阳拍摄，烧坏CCD真的就在一瞬间。



采光：晴天上午时分强烈的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：F4.5，1/350S，+0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对树叶测光

就要到青海湖了，这是壮丽的公路景色。道路笔直地通向远方，有一种西部公路的苍凉感，云层压得很低，阳光透过云层在颜色鲜艳的道路两旁"画"下浓墨重彩，就像一幅油画。光影带来的这种震撼让我没有理由不拿起相机。

用光技法

◎ 在拍摄这张照片的时候，由于光线十分强烈，所以整个场景亮度很高，而且明暗变化不大，这里我们可以选择加权测光模式对整个场景测光，也可以用点测光模式。

这张照片暗部的像素较少，是因为强烈硬调光的效果。

采光：多云晴天上午太阳透过云层的侧光
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：F4.5，1/4000S，-0.7EV，ISO400
测光：以加权测光模式对画面测光

终于来到了青海湖边，蓝得醉人的湖水、远处银色的山脉、近处颜色渐深的湖岸，都让人心醉神迷，犹如天助一般，这时湖边竟然出现了一行排队喝水的羊群，为这一片成平行线分布的美景添上了生动的一笔，这个时候又正好是顺光，一切景物都清晰而又自然。

用光技法

◎ 因为在远处拍摄，又想将近处无关事物摒弃在画面外，所以用到了400mm长焦拍摄。

◎ 为了避免光线过强过硬让画面失去质感，所以降低了0.7EV进行拍摄，使得最后拍出的照片层次丰富。

色阶分布图整体靠近亮部，证明这是一张明调作品。我们可以通过降低曝光等方法让像素靠近色阶分布图的中间，让曝光更适度。

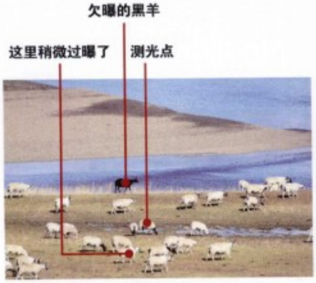
采光：青海湖上午时分的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距400mm
曝光：F5.6，1/1000S，-0.7EV，ISO100
测光：以加权测光模式对整个场景测光

当走近湖边，悠闲的羊群在湖边觅食，湖岸由于阳光透过云层射下呈现不同的光影变化，感觉十分迷人。面对这样丰富的影调层次，是很容易出好作品的，关键就看你是否能正确地利用光线设置曝光量，以完美再现当时的光影魅力了。

用光技法

◎ 由于拍摄当时加了0.3EV的曝光补偿，所以近处的羊群有些过曝，在拍摄对象中有亮处的白色物体而且不对着白色物体测光时，为了不使白色物体过曝，在拍摄时应该稍微降档进行曝光，才能得到正确曝光的照片。

可以看到直方图中有轻微的亮部裁剪和暗部裁剪，别分对应了黑色羊的欠曝和白色羊的过曝，不过都不严重，在可接受的范围内。

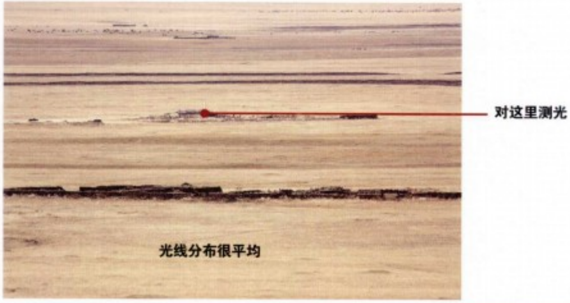


采光：多云晴天上午的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距400mm
曝光：F5.6，1/640S，+0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对羊群测光

阴天散射光下的静谧高原

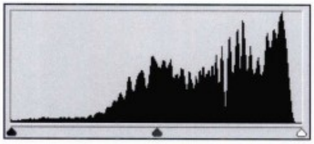
颠沛几日之后，终于进入了期盼已久的若尔盖草原。这是某天清晨的若尔盖，由于太阳还没完全出来，所以柔和的光线让草原看起来特别宁静。不要以为没有光线变化的草原不值得拍摄，其实利用散射光可以拍出草原的幽静和广袤感。

采光：阴天清晨的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距360mm
曝光：F5.3，1/750S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对着画面中央的房子测光



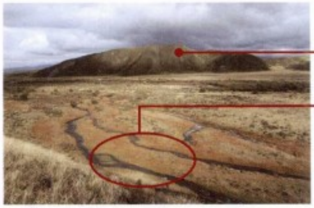
用光技法

◎ 因为光线比较均匀，所以可以选择加权测光模式对整个场景测光，也可以选择点测光模式，这里用了点测光模式，测光点的选择在这里可以比较随意。

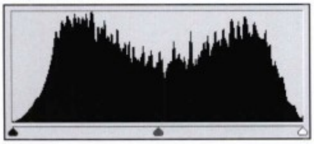


高原上的天气和云层变化极快，一天经历几种天气是常见的事，所以抓住瞬间很重要。季节的变化可以改变画面中景物的色调；天气的阴晴能够改变画面中的空间表现；时间的变化影响着光线照射景物的方向和角度，它将改变画面中线条结构和影调结构；车马行船、人物活动，在风光片中虽然不是主体，但把握不好瞬间会喧宾夺主。所以，在风光片的拍摄中，要求有较强的瞬间观念，以求抓景快，不至于错过最佳拍摄时机。

这张照片拍摄于阴天中午，在一望无际的大草原上突然出现了一座大山，简直是意外的惊喜，正好正午的阳光透过云层投射在山的顶端，是最好的拍摄时机，而远处天边的乌云滚滚，意味着即将来临的阵雨，所以必须抓紧时间拍摄。



采光：阴天中午的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距6mm
曝光：F5，1/400S，+0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对着亮处的山顶测光



这张照片的直方图中像素基本布满了整个区域，场景动态范围与相机动态范围相当，所以色调丰富，效果十分理想。

TIPS

不是只有大晴天才会出好片，阴天的时候，云层和大地的质感更能得到充分的展示。

用光技法

◎ 这里的光线情况比较复杂，近处和天空较亮，而乌云下的山体也分为亮部和暗部两个部分，所以最好用点测光模式。因为是想表现乌云压顶的沉重感，所以测光点选择在山顶的亮处，这样可以让整幅画面偏低沉，从而色调也可以更丰满。

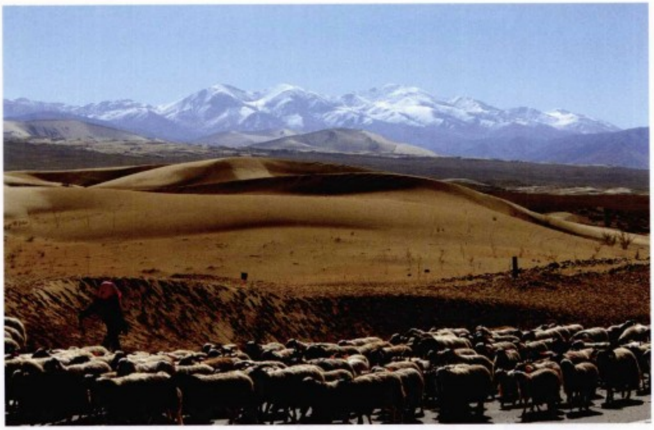
用侧光表现风光人文景致

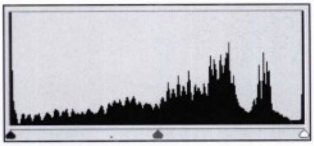
用光技法

◎ 拍摄这张照片时是傍晚，这个时分的侧逆光让沙丘颜色层次分明，立体感十足，羊群也因为逆光而给人一种通透的光线感觉，在视觉效果上好过顺光。所以这里采取了侧逆光拍摄。

拍摄风光照片必须具备一种强烈的地点意识，它可以通过展示事件、行动以及带有地方成分的自然环境加以限定，它可以包括诸如动物、植物、建筑物细节等十分显眼且又公认的东西，这些就是风光中最精粹的部分，它给出了某一特定地方的特征。

很多出色的风光照片，它能借助于当地的独特风光成功地向人们传达出一种对气氛几乎可以触摸的感受，仅次于实际的存在。例如这张照片中放牧归来的牧民和羊群，使人一看即知是藏区的典型代表。





采光：晴天下午的侧逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：F8，1/640S，-0.7EV，ISO100
测光：以加权测光模式对整个画面测光

从直方图来看，这幅作品的曝光是比较完美的，除了在极亮部缺少像素，表现出来的场景的动态范围基本布满了整个直方图，而且中间调突出。

采光：晴天上午的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距270mm
曝光：F8，1/640S，-0.7EV，ISO100
测光：以加权测光模式对整个画面测光

用剪影体现意境
——拍摄迷人的日出日落美景

爱上摄影的人，纵使看过或拍摄过无数次的日出及日落，仍然对此热衷不已，可见它的魅力之大。起一个大早，从黎明前的黑暗等待到太阳跃出海面，那一瞬间的欢呼和激动中按下快门，这种等待本身就惊心动魄。

过去拍摄日出日落都喜欢建议使用偏振镜，这样可以让色彩更浓烈，其实并不一定，偏振镜对于光源角度与镜头方向呈九十度的光线效果最强，而对于正对和正背向的光源效果并不明显。最重要的是，数码时代里丰富的白平衡效果便可以代替某些简单的滤色镜了。

海边拍日出日落并什么没有具体的器材要求，什么镜头和相机都能拍出好片，关键是掌握好时机，并知道如何更好地表现出光影和色温的魅力，这比什么器材都重要。在这里，测光点的选择是十分重要的。

在拍摄日出日落的时候，我们通常希望表现剪影效果，不过拍剪影也是有讲究的。有主体只剩黑色轮廓的剪影，也有主体有一定色调层次而且前后景保留一定细节的剪影。具体怎么拍需要根据你要达到的效果来选择。总之，选择的测光点越亮，剪影效果就越突出；测光点越暗，剪影效果就越少，而且前后景也可以获得一定的细节表现。

采光： 早晨日出时的逆光
器材： NIKON D100，焦距17mm
曝光： F4.5，1/500S，ISO200
测光： 以点测光模式对太阳旁边的云彩测光

用光技法

◎ 在拍摄这张照片时希望前景还能保留一定的细节，而且希望云彩也能有明暗变化，所以测光点选择在太阳旁边中间亮度的云彩上，让画面处于一个中间调，不会过明或过暗。

因为选择的测光点是属于靠中间调的，所以从暗部到亮部都有所表现，从直方图也可以看出这幅照片属于中间调作品。

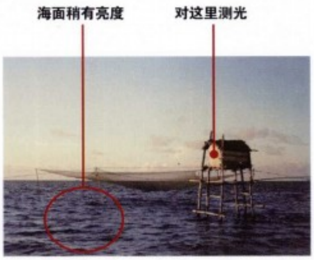
抓住最佳拍摄时机

用光技法

◎ 尽管天色很暗，但在拍摄这张照片时反而降低了0.3的曝光补偿，这样能让环境充满质感。所以并不是所有照片都是明亮才好，在适当的环境里也需要加强暗部。

日出日落的黄金时间极其短暂，可谓分秒必争，几分钟的差异便会使光线发生很大的变化。这两张照片拍摄于前后15分钟之间，可以看到太阳从在云层里转眼已经快要跃出云层，15分钟前海面和天空的光感还比较和谐，而15分钟后，光线变得强烈，海面开始出现反光。

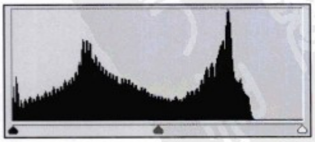
采光：早晨日出后的侧逆光
器材：NIKON D100，焦距70mm
曝光：F10，1/125S，-0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对房子的受光部分测光



用光技法

◎ 在海边拍摄日出时，光线通常是太阳和海面大面积反光的结合，所以测光时应该以水面的亮度为准。一般来说，如果对着水面测光，由于水面的光线经过折射，所以要降低一档左右的曝光补偿，让天空曝光正常而水面略暗；如果是对着天空测光，那么拍摄时就应该加大一档光圈或放慢一档速度拍摄。

采光：早晨日出时的逆光
器材：NIKON D100，焦距70mm
曝光：F9，1/1600S，-0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对太阳的边缘测光



因为时间关系和测光点的原因，这里的直方图可以更明显地看出基本放弃了亮部，像素集中在中间调和暗部。屋子成为了剪影，更加有剪影的意境。

选择光线方向展现迷人剪影

数码时代的拍摄方式越来越自由，我们拍摄日出日落时，除了大逆光，也可以尝试顺光、侧光等拍摄方式，这些都可能带给你不一样的效果。总之，在摄影中，最怕一成不变，一名合格的摄影师必须时常求新求变，以获得最特别的作品。

用光技法

◎ 拍摄日出日落时不一定都要对着太阳的方向大逆光拍摄，有时候从顺光方向拍摄，也会有特殊效果，即低色温效果。利用这种低色温来渲染日落时的特点会获得相当出色的氛围表达，色彩层次也特别丰富。

采光： 早晨日出时的顺光
器材： NIKON D100，焦距35mm
曝光： F9，1/125S，-0.3EV，ISO100
测光： 以中央测光模式对准人物的手臂测光（因为这个部位光线柔和，不会造成强烈的反差）

在拍摄海上日出时如果直接对着太阳测光，会导致画面上只有太阳曝光准确，而其他部分却因为反差太大而严重曝光不足。这时候有两种曝光方式可以选择：

一种是先让太阳处于取景器内的三个不同的位置上，然后取这三个曝光读数的平均值；

另一种方法是取太阳光亮和阴暗部衔接处的曝光读数。

采光： 早晨日出时来自海对面的逆光
器材： 康泰斯T2，焦距100mm
曝光： F9，1/125S，-0.3EV，ISO100
测光： 以点测光模式对海平面测光

因为对着海平线测光（画面中的中间调），所以导致该照片亮部不会太过曝，暗部也不会失去很多细节，从而带来了丰富的色彩层次。

选准测光点再现美丽云彩

采光：黄昏日落时的逆光
器材：RICOH GR Digital，焦距6mm
曝光：F10，1/180S，-0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对太阳和云彩的交界处测光

因为测光点的选择不是过暗或过亮，所以这张照片的色调层级也比较丰富，直方图上的像素覆盖了整个区域，而且除了太阳处，没有过曝和暗部失去细节的情况。

云彩也是日出日落时的重要主角，云彩在日出日落时和海面一起随着太阳的逐渐升起或降落而自然地增减反光，不断变化着动人的形象。

用光技法

◎ 在拍摄这张照片的时候，太阳处于被云层遮住的情况，光线从云后射出。为了曝光更准确，采用了点测光模式，测光点选择为云朵和太阳的交界处，这样不至于让太阳过亮，或者让地面过暗。

TIPS

拍摄这张照片时，为了避免太正的构图，在拍摄时使用了不平衡构图，保持大面积留白。所以需要在对着太阳边缘测光后半按快门锁定曝光值，然后重新构图。

朝霞是越变越亮，而晚霞则是越变越暗，拍摄时应及时调整曝光组合，不然，曝光不足会使整个画面色彩沉闷压抑；而曝光过度会使云彩会显得漂浮，太阳处更是刺眼。

用光技法

◎ 拍摄云霞最好的角度是逆光或侧光，然后适当降档以压暗海面，增加反差，烘托出日出日落时漫天云彩的壮观场面。

采光：黄昏日落时的逆光
器材：RICOH GR Digital，焦距6mm
曝光：F9，1/1000S，+0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对太阳与云彩的交界处测光

玩味光影
——复杂光线下的建筑物拍摄

我喜欢建筑，也不仅因为它是可以安置身心的坚强场所，还因为这些钢筋铁骨同样是被赋予了灵魂的杰作。当有光存在的时候，建筑就像是光影的游乐场，在里面穿梭、在里面跳舞。于是，我开始寻找和注意它们在不同的时光与角度下绽放的各种妙处。

所以，建筑摄影拍摄起来相当自由，所需要的就是一双善于寻找和发现的眼睛。

各种光线条线下的建筑拍摄

对画面中央的建筑测光

采光：晴天上午的顺光
器材：CANON EOS 5D，焦距350mm
曝光：F11，1/800S，ISO100
测光：以中央测光模式对着建筑物主体测光

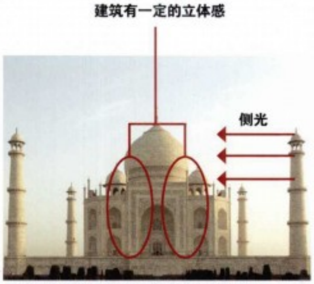
顺光最适合表现建筑物的整体，因为顺光让建筑的整体表现清晰明确，可以完整而且全面地交代建筑的情况，而且建筑物的外观总会在顺光下折射出各种奇妙的光感。

用光技法

◎用顺光拍摄建筑比较简单，可以用加权测光模式，也可以用中央测光模式（当建筑物在画面正中时），通常都可以轻松获得正确的曝光。

顺光建筑的拍摄效果很令人满意，直方图像素分布比较平均，对亮部、暗部和中间调都有一定照顾。

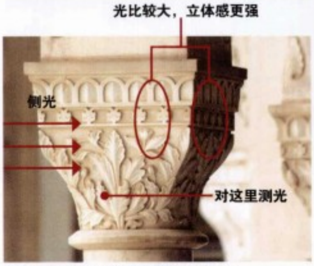
有时候，侧光也能很好地勾勒出建筑独有的轮廓，让画面避免平面化，变得生动立体。就像这张照片中，阳光从画面右侧射过来，让它的右侧受光变成耀眼的金色，左侧则呈现出阴影，侧光下的泰姬陵变得更立体了。



采光：晴天傍晚时分来自画面右侧的侧光
器材：CANON EOS 5D，焦距50mm
曝光：F10，1/180S，ISO100
测光：以加权测光模式对着整个场景测光

用光技法

◎ 这里的侧光和上个图片的侧光不太一样，它比较强烈，所以场景中受光面和背光面的光比较大，为了突出建筑的立体感，所以我们采取点测光模式对受光的亮处测光，让背光面暗下去。

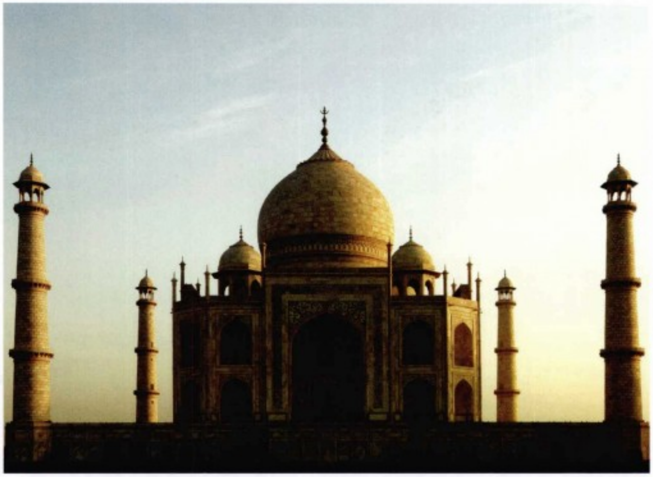


采光：晴天下午来自画面左侧的侧光
器材：CANON EOS 5D，焦距85mm
曝光：F6.3，1/320S，ISO100
测光：以点测光模式对着主体的受光面测光

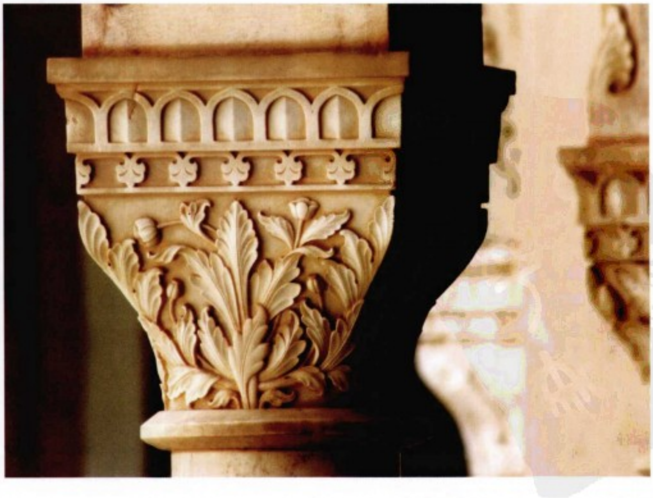
用光技法

◎ 虽然是侧光，但是因为这个场景中受光面和背光面的光比很小，所以我们可以采取加权测光模式对整个场景测光。

因为亮处的天空占据了画面大大部分，所以直方图中大量像素集中在亮部。



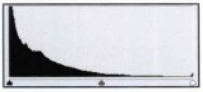
侧光也适合表现建筑物的局部，因为建筑的局部和线条会在侧光的明暗错落中得到充分的体现。



用光影塑造建筑的神韵

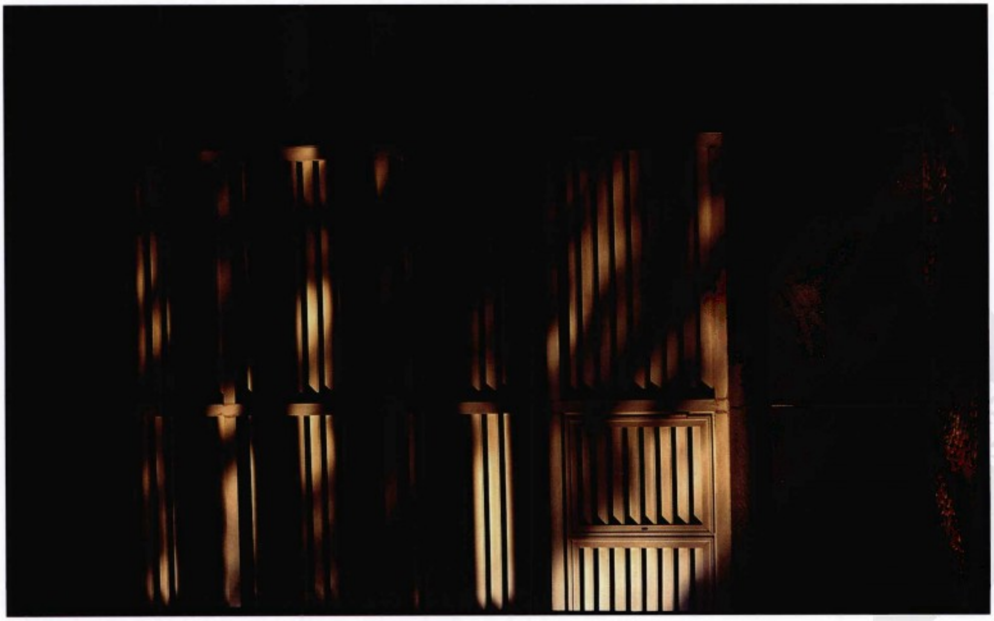
建筑师在设计建筑物时，在实用价值和外观造型之外，最重视的就是太阳光下“阴”和“影”的效果。因为建筑物如果没有光的照射，便会平淡许多。而摄影师同样是在“阴”与“影”、“明”与“暗”之间寻找释放快门的瞬间。所以，一定要用心寻找建筑师用心良苦的每一个转角的线条与不同光线下的投影，甚至不放过建筑身旁与建筑相辉映的景致，要知道建筑旁的一草一木都早已在建筑师的思考之中。

下面这张照片采用了降低曝光补偿的方式，让色彩饱和浓郁，并巧妙地借助了建筑旁的树影作为烘托。

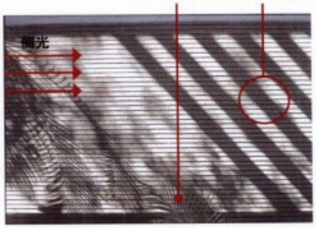


因为对着最亮处测光，所以导致阴影处欠曝，直方图中的波形全部靠近极暗部，极亮部和亮部几乎没有波形分布。

采光：晴天下午来自墙壁对面透过树木的顺光
器材：康泰斯G2，焦距28mm
曝光：F9，1/250S，-1.0EV，ISO200
测光：以点测光模式对着白色的窗叶没有阴影的地方测光



通过参数比较，我们可以看到这两张照片都使用了一样的光圈快门和ISO，但是第二张却比第一张凝重浓厚许多，细心地对比参数，我们不难发现，第一张正常曝光，而第二张是通过降低曝光补偿以后完成拍摄的。



未经降曝的照片直方图中像素分布比较平均。

采光：晴天下午来自画面左侧的侧光
器材：康泰斯G2，焦距85mm
曝光：F11，1/125S，ISO200
测光：以点测光模式对着真实植物的叶子测光

用光技法

◎ 拍摄这张照片时降低了曝光补偿，是因为在构思时希望画面的对比加深，暗的地方更暗，显得更有层次，于是通过降低曝光补偿的方式来达到目的。但是需要注意的是，不管增还是减曝光，都不可过度，要保持暗的地方仍然“透气”而不是“死沉”，这中间度才正是考验摄影者的关键所在。

降曝的结果是直方图中像素更靠近并基本集中在暗部，这张光影的对比感更强烈。

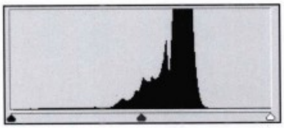
采光：晴天下午来自画面左侧的侧光
器材：康泰斯G2，焦距85mm
曝光：F11，1/125S，-1.0EV，ISO200
测光：以点测光模式对着灰白色的墙面测光

再现雪之的晶莹
——去林海雪原拍雪景

雪景曝光的重要性

拍摄雪景，测光和曝光比拍摄其他类型的照片更为重要，尤其是在面对大面积雪地的时候，白色雪景会反射大量的阳光，所以正确调整曝光值是拍摄雪景的一个关键问题。

拍摄雪地时，很容易就出现过曝或欠曝的情况，如果使用数码相机的自动曝光模式，就会出现曝光不足的情况，这是因为在雪地中，强烈的反射光往往使测光出现误差，结果相差1-2级曝光量。曝光不足的片，白色部分会发灰，缺乏足够明度，原本洁白的雪会显得脏脏的。

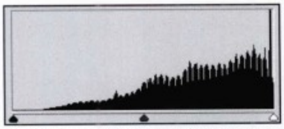


场景动态范围远远小于相机动态范围，而且本应靠近亮部的直方图像素集中在中间调，可以看出作品严重曝光不足、缺乏层次感。

因为测光点错误，导致曝光不足，雪地发灰、发脏

采光：多云的上午来自画面右边的侧光
器材：CANON EOS 300D，焦距55mm
曝光：F16，1/500S，ISO200
测光：以加权测光模式对画面进行测光

而拍摄时如果没有计算好加档量又容易出现过曝的现象，曝光过度时画面一片死白，没有任何色彩层次，即使是后期也很难调整过来，是摄影的大忌。所以一定要把握好增加曝光量的度。



从直方图中向右边集中的像素和被裁剪的部分可以看出，这张照片明显过曝了。

因为曝光补偿不适当，所以导致画面过曝，缺乏层次

采光：多云的上午来自画面左上方的侧光
器材：CANON EOS 300D，焦距55mm
曝光：F11，2/200S，+1.0EV，ISO200
测光：以加权测光模式对树枝进行测光

调整曝光补偿，欠曝现象得到纠正，雪地皎洁、层次分明

采光：多云的上午的散射光

器材：CANON EOS 300D，焦距35mm

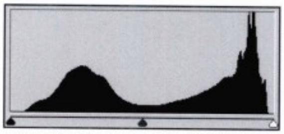
曝光：F11，1/8S，+0.7EV，ISO100

测光：以加权测光模式对画面进行测光

下面这张才是正确曝光的雪景照片。从这三张图片我们可以看出拍摄雪景对曝光的准确性要求很高，即便是同样雪白的大地，只有曝光准确的情况下才有微妙的层次区分，才可以体现出简洁而丰富的雪景特色。

TIPS

拍摄雪景需要增加曝光量的说法已经为广大摄友知晓，但是，也需要具体情况具体分析，增加曝光量的情况，只适用于大面积雪地的情况。而对于雪并不多的情况，仍然应该是按照正常的平均测光来曝光。



场景动态范围基本等于相机动态范围，像素主要分布和亮部（白雪）和靠近暗部（河流和树干）。整张作品曝光比较理想。

顺逆侧光拍雪景

无论顺光还是逆光都可以拍摄出好的雪景照片，只是顺光情况下的立体感和光线感稍弱，但同时也更具有平面性。侧光因为光线的错落，会让画面显得更有层次，但是逆光却会更突出雪花的晶莹洁净，并具有强烈的透亮感。

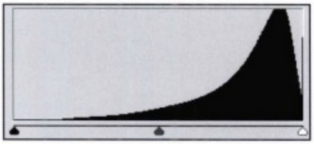
偏振镜

用光技法

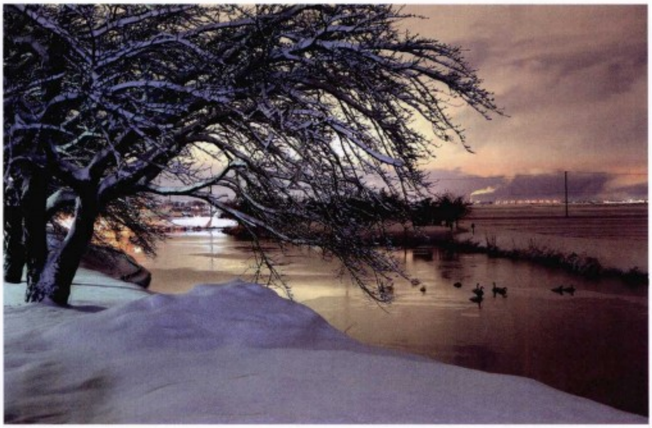
◎ 这张雪景照片是在顺光情况下拍摄的，只增加了0.3EV的曝光，所以画面里的雪景不像其他雪景一样的皎洁晶莹，由于没有明显的阳光的痕迹，画面呈现出平面感，营造出一种神秘的气氛。

TIPS

偏振镜，也叫偏光镜，是一种滤色镜。偏振镜的出色功用是能有选择地让某个方向振动的光线通过，在彩色和黑白摄影中常用来消除或减弱非金属表面的强反光，从而消除或减轻光斑。例如，在景物和风光摄影中，常用来表现强反光处的物体的质感，突出玻璃后面的景物，压暗天空和表现蓝天白云等。



采光：多云上午的顺光
器材：CANON EOS 300D，焦距104mm
曝光：F8，1/500S，+0.3EV，ISO200
测光：以加权测光模式对整个场景进行测光



雪地层次丰富

采光：晴天傍晚来自画面左侧的侧光
器材：CANON EOS 300D，焦距32mm
曝光：F4.5，1/320S，ISO200
测光：以加权测光模式对整个场景进行测光

许多有经验的摄友都觉得，侧光和侧逆光是表现雪景的最佳方式，因为在阳光下，运用侧光和侧逆光，最能表现雪景的明暗层次和雪粒的透明质感。左上这幅作品色彩浓重，而且有理想的明暗对比，在雪景摄影中属上佳之作。

拍摄雪景可不一定必须是千篇一律的白色大地，那样往往会显得单调，利用好主体（例如树木、果实、冰挂等）它也同样可以呈现出富有视觉冲击力的画面。

由于是采用加权测光模式对整个画面测光，而白色雪地（高光部分）所占比例非常大，所以直方图中的像素理所当然集中在了亮部。

用光技法

◎ 这张照片在逆光环境下拍摄，镜头对准了树木投影下的雪地，画面层次分明、细节突出、立体感很强，尤其是阴影与雪地的对比，让画面影调丰富。在拍摄时，因为阴影所占面积较小，所以这里如果用点测光模式将不太容易测准，而且我们也需要让白色的雪地有细节，所以采用了加权测光模式对整个场景测光。同时为了不让雪地过暗，增加了1.7EV值。

准确的测光与曝光——用光线为微距增色

微距摄影又叫做近距摄影，是数码相机的特长之一，特别擅长表现花鸟鱼虫等细小的东西，构图、用光的发挥余地较大，不同于拍摄其他人文、人像、风景等类型照片受到的局限。虽然微距摄影多为小品，但其正适合反复磨练技术，正所谓“没有小角色，只有小演员”。拍好微距、发现细小事物的美，并不容易。微距摄影最吸引人的地方，在于它能把人们平日所忽略的细微地方，纤毫毕现地呈现在我们眼前，就像让观赏者进入了另一个空间，令人充满惊喜。

微距摄影的辅助工具

首先，我们简单地普及一下微距镜头：微距镜头是一种可以非常接近被摄体进行聚焦的镜头，微距镜头所形成的影像大小与被摄体自身的真实尺寸差不多相等。

不同的生产厂商使用不同的标准对他们的微距镜头进行命名，造成了某些混乱。百度百科中有比较规范的说法：

微距镜头（MACRO LENS）是指复制比率大约为1:1的镜头；

微聚焦镜头（MACRO-FOCUSING LENS）是指复制比率在1:1.2～1:2之间的镜头；

近摄镜头（CLOSE-FOCUSING LENS）是指复制比率在1:2～1:4之间的镜头。

浅景深是微距拍摄最主要的特点之一，轻微的前后移动都可能导致焦点落空，因此必须得保持画面的稳定，使用三脚架或者寻找最合适的支撑物都是拍摄微距首要先要考虑的。当然，如果你的镜头或者相机附带光学防抖功能，请启用它们；为了能捕捉到每一个精彩瞬间，尽可能选择具备超声波马达驱动自动对焦的镜头，对焦速度更快，也不容易惊动敏感的昆虫；闪光灯也很必要，它在很多时候可以作为一个光线创作工具。当然，带根LED手电筒也行，不论白天还是晚上拍摄都非常有用。

Nikon 105 2.8 Micro

Nikon 60mm f2.8D Micro

带超声波马达的SIGMA 50mm F1.4镜头

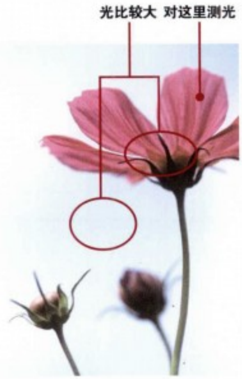
TIPS

美国《当代摄影词典》中定义微距摄影为：“通过相机拍摄1:1或更大影像比的摄影”。这里所说的比率指底片影像大小与实物之间的比例关系，在摄影界中国际公认的说法是，拍摄1:1～1:4左右影像比例的都属微距摄影，而达到1:0～1:200则属显微摄影。

采光： 阴天上午的侧光
器材： CANON EOS 30D，焦距100mm
曝光： F3.2，1/800S，ISO100
测光： 以加权测光模式对整个画面进行测光

顺光逆光下的微距摄影

这两张照片分别表现了逆光和顺光条件下拍摄的花朵，因为不是日出日落的大光比天气，所以光线比较平均，但是仍然可以看到，逆光条件下拍摄的花朵，由于用天空做背景，有一种简洁利落的美感。而顺光拍摄的照片，则突出了花朵的细节。



采光：晴天上午来自花朵上方的逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距85mm
曝光：F6.3，1/500S，+0.7EV，ISO200
测光：以点测光模式对着花瓣测光

用光技法

◎ 逆光拍摄花朵，测光点应该在透光的花瓣上。同时，因为背景和主体光比较大，所以应该增加EV值，才能让花朵不至于欠曝。

用光技法

◎ 顺光下的花朵受光比较平均，所以这里可以用点测光模式对花瓣测光，也可以用加权测光模式对整个场景测光。

采光：阴天上午的顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距105mm
曝光：F3.3，1/400S，ISO400
测光：以加权测光模式对场景进行测光

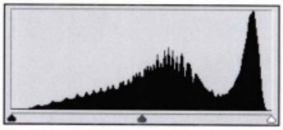
侧光下的微距摄影

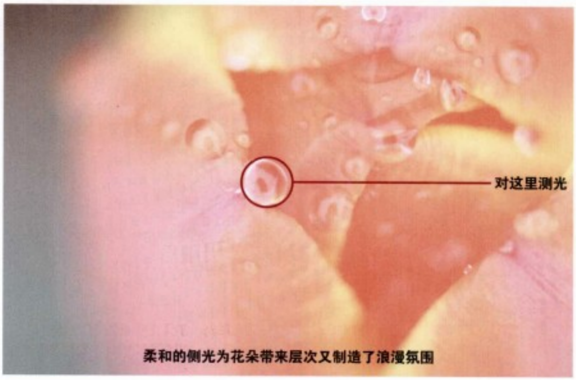
这幅照片中柔和的侧光既能突出主体的轮廓，但是又不会因为光线太强而将主体背光不透明部分的细节淹没在黑暗中，是描绘主体细节而又带有逆光特点的一种很好的平衡。所以在拍摄微距时要善加利用。

TIPS

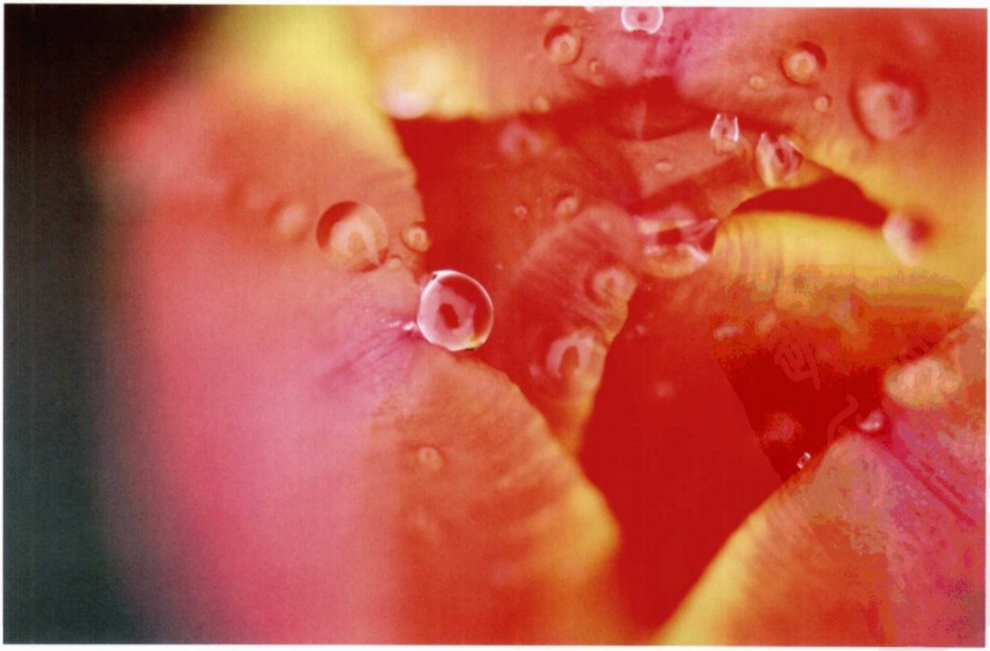
可别以为微距摄影是个小CASE，拍起来却马虎不得。使用微距镜头进行微距拍摄时，景深很小，聚焦要十分仔细，才能得到清晰的图片，这要求摄影师一定要有强于平常人的细致观察力。同时微距是考验耐心的拍摄，为了拍摄一朵花用上半天时间都是常有的事。

采光：阴天上午的侧光
器材：NIKON D2Xs，焦距105mm
曝光：F4.5，1/100S，ISO400
测光：以点测光模式对露珠进行测光





柔和的侧光为花朵带来层次又制造了浪漫氛围



阴天漫射光下的微距摄影

这是一张最为常见的微距鲜花摄影，使用的是小焦平面构图。

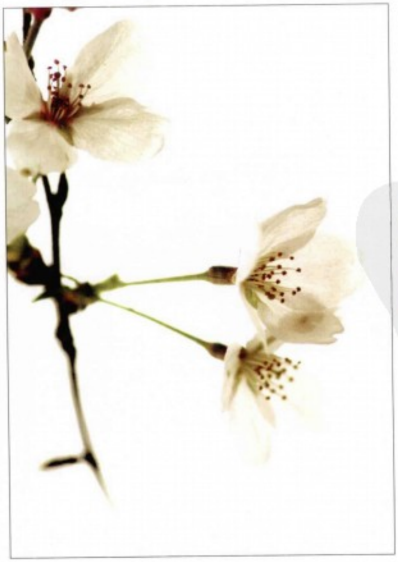
微距摄影的景深非常小，所以在拍摄时大多选择尽量较为平面的焦平面位置，这样容易获得清晰的图像。小焦平面拍摄会呈现出一种比较全面的美，是微距摄影中的生态、昆虫摄影最适合使用的方式。

采光：阴天上午的漫射光
器材：NIKON D2Xs，焦距105mm
曝光：F5.6，1/500S，ISO400
测光：以加权测光模式对整个场景测光

用光技法

◎ 因为拍摄当天是阴天，所以光线情况为漫射光，花朵受光均匀，色彩得到较真实的还原，几乎没有阴影，适合营造浪漫的气氛。而测光方式也就选择了加权测光模式对整个场景测光。

这是和前面小反差焦平面截然不同的效果，不再是平面的视觉，背景也不再是虚化的深色，而是和白色花瓣难分彼此的天空。所以，除了大反差色彩层次的对比可以衬托事物，有时候同一色系不同层次的微妙之别，同样可以达到意想不到的效果。可谓世事无绝对，有时候步子大一点，想法更多一点，会找到更多惊喜。



整幅照片色彩和色调都比较单一，所以直方图中像素很少，因为是高调作品，所以像素向亮部集中。

采光：阴天上午来自花朵后面的直逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距105mm
曝光：F4.5，1/250S，ISO400
测光：以点测光模式对花瓣进行测光

用光技法

◎ 这幅作品的光线状况为直逆光拍摄，这里使用了通常认为不适合的“硬”光，让光线从花瓣背后射来，同时使用大光圈，小景深使得画面更梦幻，当阳光迎面而来的时候大力勾勒物体轮廓和穿透透明物体，呈现出皎洁通透的美感。

PDG

选择适当的快门与光圈

事实上，很多时候我们拍摄昆虫都是为了展示它们的全貌。摄影师们在拍摄昆虫时大都采用定焦微距镜头，它们基本上都能获得1:1的放大倍率，在最大光圈下景深都会非常浅，这就要求我们缩小光圈进行拍摄。

一般来说，如果昆虫与焦平面相平，使用F5–F6.3的光圈就已足够。但如果是纵向的，有时候连F22的光圈都不够，这时候我们就要适当调整拍摄角度和距离，将光圈保持在F8左右，这不仅可以保证合理的景深，也能保证获得较好的画质。在实际拍摄中，不可能所有的昆虫都是一动不动地任你拍摄，为捕捉翅膀扇动或者飞行的动态瞬间，就必须得将快门速度调整到恰当的数值。

采光：阴天上午的顺光
器材：CANON EOS 5D，焦距100mm
曝光：F5，1/160S，-0.3EV，ISO100
测光：以点测光模式对着昆虫的翅膀测光

TIPS

不过，有时候光线较暗，为保证较快的快门速度，可将ISO感光度适当提升——现在如很多单反相机在高ISO下也能获得不错的画质。不过，对于严谨的摄影师来说，这种情况会尽可能避免，在光线不足甚至光线充足的时候也利用闪光灯进行创作，而将感光度控制在ISO800以下。

用光技法

◎ 这张照片我们想要在蜻蜓扇动翅膀的时候获得清晰的影像，就需要在主体清晰，翅膀略微模糊的时候按下快门，快门速度应保持在1/100S以上，有时候为了捕捉昆虫飞行的动态瞬间，利用1/1000S以上的快门速度也很正常。这里略微做了降低曝光量的处理，如果我们试着提高曝光量，画面质感就会下降。

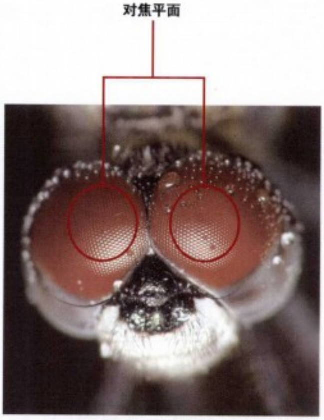
合理控制景深

微距摄影的对象如果是昆虫，则是一个要求极其细致的工作，在拍摄时不能惊动被摄体，而且要不断观察昆虫的行动，才能捕捉到最生动的瞬间。微距昆虫摄影成功的关键是主体的高清晰，这关系到对焦的问题，因为你是在进行微距摄影，这一点非常重要。

景深控制是昆虫拍摄中非常重要的一个话题，具体的深浅程度决定于你要展现的重点是什么，以及你站在昆虫的侧面还是正对面等等。

用光技法

◎ 这里我们要拍摄昆虫的头部特写，所以摄影师采用正面拍摄的方式，这个时候可以用最大光圈进行拍摄，而焦点则落在昆虫的眼睛上，以捕捉昆虫最生动的表情。为了更细微地刻画昆虫的眼部，摄影师用到了近摄镜头，这样昆虫的头部有戏剧化的效果。



采光： 阴天上午、侧逆光
器材： CANON EOS 5D，焦距72mm
曝光： F2，1/120S，ISO80
测光： 以包围测光模式对画面测光

动物摄影的正确曝光——拍摄运动中的丹顶鹤

采光：晴天傍晚的逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：?F4.5，1/3200S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对亮处的云彩测光

其他类别的摄影大多数情况下被摄体是静止的，所以在按快门之前，可以花较长的时间进行构图和决定曝光，包括反反复复地重拍。而鸟类摄影却不然，被摄体快速运动，不容摄影者有充足的时间构图，必须等待机会，根据经验进行及时的抓拍，鸟类也不可能听从人类的指挥摆布，许多机会稍纵即逝，因此，除了具备应有的技巧外，还要善于等待和潜伏，许多时候长达几天的等待，只为了短短的一瞬而已。

用光技法

◎ 这两张照片都是使用跟踪拍摄的作品，从丹顶鹤在远方出现便开始跟随，直到它们进入预测好的构图位置便使用连拍功能连续拍摄，使画面极具速度感。

对鸟类的跟踪拍摄

对于鸟类的拍摄通常需要对其进行跟踪拍摄，跟踪的方法是当目标还在远方时就先用镜头盯住，保持被摄体一直在镜头的观景窗中，尽量避免挑选临时进入镜头范围内的个体，这样容易手忙脚乱，一直等到被摄体的大小符合期望时才按下快门。如果鸟飞得太远，画面中的图像太小，就重新再来一遍，多次反复直到成功为止。

采光：多云的晴天上午，顺光仰拍
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：F7.6，1/1000S，ISO400
测光：以加权测光模式对画面测光

对于丹顶鹤的拍摄角度，我比较喜欢选择自己和太阳之间夹45度角范围内的目标，这个角度光线和速度的条件较佳，即便是在白天大平光的条件下，光线的变化少，但是丹顶鹤俯冲和起飞的角度都会显得更加广阔，视觉冲击力强。

相比上一张作品，该作品的色彩层次更丰富，而且影调也更加丰富，这是由于背景变化的原因造成的。

采光：多云的晴天上午，顺光仰拍
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：F8，1/1000S，+0.3EV，ISO400
测光：以加权测光模式对画面测光

TIPS

拍摄鸟类时，建议用70–200、80–200、100–400镜头进行拍摄，采用点测光模式、大光圈或者速度优先连续对焦，跟踪拍摄。选择长镜头首先可以得到较大且清晰的图像，也能够降低对丹顶鹤的干扰，较浅的景深可以模糊前后景以突显主题。以600mm的长镜头为例，可以让摄像者在8公尺外拍摄丹顶鹤的特写，在这样的距离拍摄可以将对丹顶鹤的压迫与干扰降到最低。

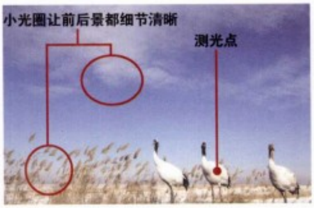
不同时段的鸟类拍摄要领

上午拍摄丹顶鹤，随着时间的推移，基本上是逆光、侧逆光、顺光，到了下午又变化为顺光、侧逆光、逆光，这是通常普遍适用的模式，当然，很多时候更可以一反常态大胆创新。

大部分人建议在鸟类摄影时使用快门优先，这样更利于捕捉鸟儿飞翔的瞬间，但是个人认为，使用光圈优先还是快门优先，要具体情况具体分析，针对自己使用的相机、镜头、云台、脚架等器材的特点，以及所处的不同时间段的具体情况，来决定采用光圈优先还是快门优先。

用光技法

◎ 这张照片用小光圈进行拍摄，这样更利于捕捉丹顶鹤在大画面中的表现，并且可以保证主体有良好的细节，连羽毛都清晰而有层次。在多云或晴天、光照良好的条件下，收小光圈，对背景是蓝天、云彩（云雾）和远距离大面积物体，也有增强背景色块密度的好处。



采光：多云的晴天正午，顺光
器材：NIKON D2Xs，焦距80mm
曝光：F20，1/400S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对丹顶鹤的身体测光

用光技法

◎ 这张照片的拍摄时间在清晨日出时分，天气是多云，所以白色的质感不够明快通透。当时的实际光线比较灰暗，所以通过提高一档曝光补偿来使场景略亮，同时又不过于刺眼，营造出一种柔和静谧的黎明状态。

采光：多云的清晨，逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距300mm
曝光：F5.3，1/80S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对丹顶鹤的白色羽毛测光

清晨傍晚的动物剪影

用光技法

◎ 为了让丹顶鹤成为剪影但又不至于一团黑，这里的测光点选择是有讲究的。通常剪影照片的测光点为天空最亮处，但这样将使得前景一团黑，完全没有细节。所以这里我们选择天空较亮的云彩而不是最亮，这样就可以保留前景的一点细节了。

清晨和傍晚当太阳逐渐靠近地平线的时候是拍摄剪影的最佳时间，剪影照片总是给人静谧而又充满遐想的空间，强烈的明暗光线布局具有强烈的视觉冲击力。拍摄剪影能使背景得到简化，还能干净地勾勒出被摄体清晰的轮廓，使被摄体与背景分离并得到强化。

采光：多云的黄昏，直逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距210mm
曝光：F5.3，1/8000S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对天空较亮处的云彩测光

采光：晴朗的黄昏，直逆光
器材：NIKON D2Xs，焦距280mm
曝光：F5.3，1/6400S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对太阳的边缘测光

之所以选择清晨或傍晚拍摄剪影照片，因为这个时候光线柔和，质感很好，偏振光少，最重要的是拍摄对象的正面也不会被各种反光照亮。所以，拍摄剪影照片并不是什么时间段都可以的。

在拍摄剪影照片时，曝光要遵循宁可欠曝而不过曝的原则。

用光技法

◎ 而这张照片时为了让丹顶鹤完全成为剪影，不需要有细节保留，所以根据需要我们选择太阳边缘作为测光点。

抓住光线流过的痕迹——流光溢彩的夜景摄影

前面讲了那么多白天何如拍风景，那么夜晚怎么办呢？难道放下相机？不，想想那些建筑物被装点得光怪陆离，想想不夜的城市灯火辉煌，想想那些不同灯光勾勒出的点、线、面，是不是比白天更有让你按下快门的冲动？而且，夜景摄影是练习光影运用的基本功，所以，这一节我们就来讲讲夜景摄影。

夜景拍摄的曝光组合

一般情况下，夜景拍摄都为了获得清晰通透的照片，光圈一般选择5.6左右；如果拍摄路灯并希望获得星芒效果，一般选择小光圈8或16；如果为了获取浅景深效果，一般选择长焦和适度的大光圈，而不是最大光圈，因为光圈过大，同一时间内的通光量就多，曝光时间就要缩短，反差大的场景中，较暗的物体就会欠曝。

夜晚的光线较弱，对于相机曝光时间的调节我们可以充分利用数码相机可以预览的功能。试拍一张后如果觉得图像亮度过大，则缩小快门速度或光圈；如果亮度过暗，可加长曝光时间或增大光圈。

采光：夜晚来自房屋上的逆光
器材：NIKON D100，焦距50mm
曝光：F11，1/30S，ISO100
测光：以点测光模式对着水面倒影测光

用光技法

◎ 这张照片为了突出灯光的星芒效果，选择了F11的小光圈拍摄，这就使得快门速度降低，不过好在当时的环境亮度还不错，所以快门速度为1/30S，即使不使用三脚架也可以得到清晰的照片。

夜景拍摄最重要的就是曝光时间的掌握，长曝光通常是必须的，所以三角架必不可少。以前许多技巧介绍，可以通过提高ISO感光度来确保快门速度达到最低手持要求，其实完全没有必要，通过提高ISO来提高快门速度的夜景照片，会出现噪点粗、天色发红的现象，对画质有很大的影响。所以，当你有了一个三角架以后，尽可以使用较低的ISO以确保拍摄后的画面质量。

TIPS

拍摄夜景人像是可以使用闪光灯的，但是拍摄单纯夜景就不能使用闪光灯了，一是闪光灯最多超过2-3米就没用了，二是闪光灯会把近处的景物照亮，喧宾夺主，并且闪光会破坏夜景想要表现的灯光效果。

采光：夜晚的弱逆光
器材：NIKON D100，焦距200mm
曝光：F4.5，1/2S，ISO100
测光：以加权测光模式对着整个画面测光

快门速度的选择

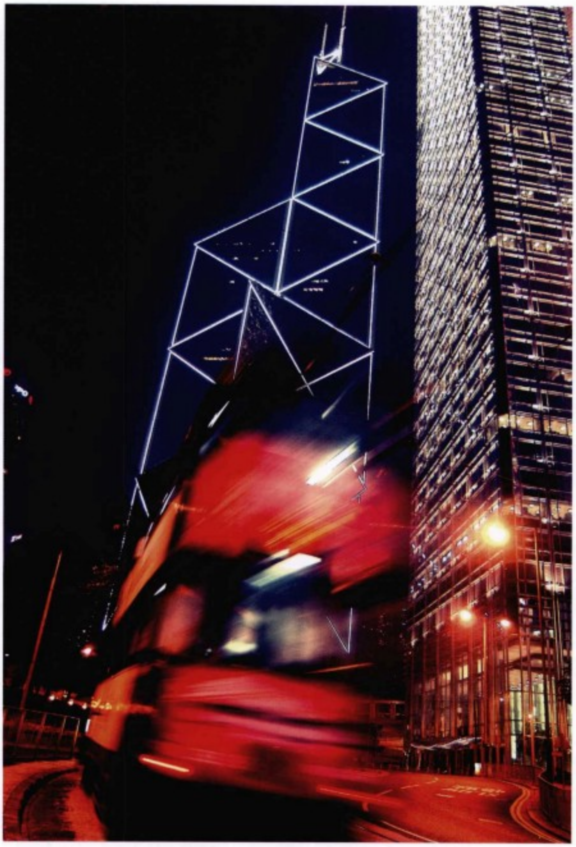
基本上所有的夜景照片都是逆光而拍的，因为这样才能衬托出建筑、城市的轮廓。城市里繁华街道的商铺、橱窗、霓虹灯还有川流不息的车流都是很好的拍摄题材。

惯有的夜景拍摄方式是光圈优先，但不是绝对，比如为了拍摄夜晚马路上涌动的车流，为了表现车体的速度感和尾灯的线条，往往选择快门优先。

用光技法

◎ 这张照片是使用的快门优先模式进行拍摄。我们可以看到，因为快门速度只有1/2S，于是急速行进中的大巴车便成了虚影，动静搭配使画面看上去很有动感。

采光：夜晚的弱逆光
器材：NIKON D100，焦距18mm
曝光：F1.8，1/2S，+0.3EV，ISO400
测光：以平均测光模式对着画面测光



TIPS

拍摄夜景时通常需要用三角架进行长时间的曝光，这个技术和拍摄溪流是一样的，只是拍摄车流需要更长的曝光时间，通常在十秒以上，有时超过三十秒，这样车灯才能滑过相当的距离。

用光技法

◎ 另一种拍摄方式就是像这张照片一样，加大曝光时间，从1/2S增加至足足30S，我们看到，原本正常拍摄情况下成虚影的车流，变成了流动的金色的线条。

采光：夜晚来自车流的弱逆光
器材：NIKON D100，焦距11mm
曝光：F8，5S，ISO100
测光：以点测光模式对着车流测光

直方图中的像素向暗部集中是夜景摄影中常见的情况。

快门速度与对焦点的选择——璀璨的焰火摄影

稳定轻便的三脚架是拍摄烟花的利器

烟花可谓是拍摄对象中比较难拍的一类，首先它是动态的，这要求我们考虑到曝光时间的问题，第二周围的环境会影响照片的可观性，还有天气等因素也会影响拍摄的效果。

如果掌握一些拍摄烟花的技巧，将大大降低拍摄的废片率。首先，我们要明白，相机会记录下在快门时间内所有光影的轨迹，而集于一张照片上，同时会因为拍摄范围里各个位置的光强弱程度不同而令照片各处相对地显得明亮或暗淡，与我们肉眼看到的是不一样的。这个原理一般有摄影经验的人都会知道。

接下来我们就可以了解烟花拍摄的技巧了。

做好准备工作

拍摄烟花的准备工作一定要做充分，首先是充足电力的电池、脚架和快门线，有快门遥控的话最好带上（因为是在弱光下拍摄，曝光需要比较长的时间，遥控快门可以避免按动快门时引起的震动）。有必要的话再带上一张黑卡纸。

然后就是选定拍摄烟花的地点，如果是拍大场景的烟花，当然是高处最好，如果附近的建筑物能起到衬托烟花的作用则更妙，因为从前面的构图内容中我们得知，有参照物对比的照片比单单拍摄烟花更生动，有了建筑物的对比，就会显得烟花更加壮观了。有条件的话建议日间最好去踩一下点。

拍摄烟花前还要注意当天的天气预报，留意风向和风力。空气的湿度大则代表能见度高，这当然有利于烟花的拍摄。有风的天气是拍摄烟花的好日子，如果风力不够或没有风，拍摄起来就会比较麻烦，因为烟花释放完会有浓烟产生，这些浓烟如果不尽快散去会降低甚至隔绝下一个烟花的效果。

另外尽量不要在逆风和顺风位置拍摄烟花，逆风的话烟雾向你飘来会影响视线，顺风的话白色的烟雾会在烟花后面成为背景，影响烟花的璀璨光芒。

拍摄下面这张照片的时候基本没有风，所以没有烟雾的干扰，让画面显得通透，是很理想的烟花拍摄时机。

采光：夜晚来自烟花的弱光源
器材：NIKON D100，焦距17mm
曝光：F11，3.1S，+0.3EV，ISO400
测光：以点测光模式对烟花测光

对这里测光

拍摄参数的设定

找好地点，架好脚架，接上快门线，接下来就是拍摄参数的预设。首先是一些比较固定的参数：

焦距设定为手动对焦模式的无限远；这是因为你不知道烟花将在哪个位置开放，无法预先知道焦点。

白平衡的设定因相机而异，如果是数码单反相机可以在烟花表演前的等待过程中试着用荧光模式或暖光灯模式试着拍两张，然后对比一下看哪张更合你的胃口，仍不够满意的话可以再进行白平衡微调。

ISO的设定不可过高和过低，过高的话会产生噪点而影响画质，过低则影响拍摄的快门时间或导致曝光不足。以笔者的经验ISO值调为200-400之间会比较合适。

接下来最难控制的就是曝光组合——光圈和快门的设定了。这里我们要了解最重要的一点：有策划的烟花汇演有一定的规律性，总是一个接一个地升空，如果要拍一个完整的烟花，但又不想让下一个烟花影响画面，那么就要在烟花上升时打开快门，在下一个烟花出现前关上快门。

那么到底如何设定这个曝光组合呢？这里为大家介绍一个技巧。

在烟花汇演开始前先用相机对周围环境测光，如果有明亮的霓虹灯作参照更好，拍摄模式先打到"S"快门优先档，把快门调到2-3秒，这时你就会得到光圈值，比如F8，但这个不是拍摄烟花用到的光圈值，因为烟花爆发时候的亮度肯定会比你现在的环境高。那么好了，我们就假想一下烟花的亮度，在这个光圈值上再加大，就调到F11好了，经验告诉我们，如果光圈值越小的话，对快门时间的要求会越小，也就是说快门的可调幅度越大。但如果你的位置离霓虹灯很近，那么天空的烟花则会相对暗淡，这时就需要把光圈值调小一点点，也无须要太多，因为这时表现的对象可能已经不是烟花了。

TIPS

B快门的起始时间要掌握好，当你听到烟花升起的声音时，就可以按下快门了。如果你缺乏拍摄烟花的经验或不知道烟花的开放的位置，可以用广角拍摄，然后在后期裁得你满意的构图。

用光技法

◎ 一个烟花从升起到爆炸再到消失一般需要5–6秒，而最美丽的时间应该是前2、3秒之间。所以在拍摄时把快门时间控制在这个时间段就好了，当然不同的烟花有不同的例外，总之观察是最重要的。

采光： 夜晚来自烟花的弱光源
器材： NIKON D100，焦距50mm
曝光： F11，7.1S，ISO400
测光： 以点测光模式对烟花测光

采光： 夜晚来自烟花的弱光源
器材： CANON EOS 20D，焦距350mm
曝光： F30，7.1S，ISO100
测光： 以点测光模式对烟花测光

用光技法

◎ 拍摄这幅照片时，我们先把拍摄模式调到"M"手动档，光圈设为上面所说的F11，快门开到B门，等待烟花的出现时按下快门，结束后再结束曝光。当拍摄完第一张照片时，如果不满意，可以立即调整光圈值。

恶劣天气的拍摄技巧

关于摄影，我们总是在强调光，强调一个好天气，可大自然瞬息万变，谁也无法永远给你一个完美的好时机。好天气、好光线，拍出来的照片确实是非常明媚艳丽，但是实际上不同的天气下都是能拍出好照片的，关键是把握好不同天气的不同特点。

许多摄影佳作正是在不同天气下抓住了与寻常影像不同的自然特点完成，所以，当你遇到阴、雨、雪、雾、风暴等天气时，请不要收起相机，不失时机地记录下来，你会感觉到你多么幸运。

暴风雨

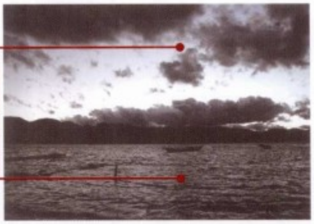
暴风雨来临前夕比暴风雨真正来袭时更具有拍摄效果。暴风雨来临前夕，云层低垂、天色阴暗、光线不足或光线变化较快，很容易拍出有震撼效果的作品来。

暴风雨来临前夕光线偏暗，这时如果拍照，就要求摄影师要使用大光圈、低速度。大光圈可以使被摄物主体以外的景物虚化，从而创造出虚实结合的艺术效果。

用光技法

◎ 在暴风雨来临前夕，画面中云层的光线明暗与水面明暗形成了强烈的对比，可以表现出压抑的感觉。拍摄这张照片的时候使用了较大光圈（或者开大ISO），以确保影像清晰。

采光： 阴天傍晚的逆光
器材： CANON EOS 5D，焦距50mm
曝光： F4，1/4S，ISO400
测光： 用测光表分别对天空和水面手动测光，取中间测光值



采光：晴天早晨，大雾天气的侧逆光
器材：CANON EOS 50D，焦距200mm
曝光：F11，1/200S，+0.3EV，ISO100
测光：以加权测光方式对整个场景测光

雾天

雾通常出现在清晨或傍晚，许多人一看雾天就会收起相机，因为它比阴天还糟糕，不，应该是说，它比阴天还难拍。雾会影响到测光，起雾的时候光线不足，但是雾气又都是灰白色，雾里的景物也是朦朦胧胧的，失焦的现象再寻常不过。

如果是拍摄风景照片，那么在雾气最大、能见度只有几十厘米的时候最好不要拍摄，那时候什么都拍不了。当能见度在5-10米左右时，是最适合拍摄雾景的，周围的一切若隐若现，有半梦半醒的美感。

拍好雾景照片，曝光非常重要。雾景呈现出三种亮度的影调，即近景的深色影调、中景具有层次的中间影调，远景比较浅淡的浅色影调。这三种影调在拍摄现场表现为不同的亮度。按照雾景的中间调测光作为曝光依据，就能获得深浅合适、层次丰富的照片。如果雾景的浅调在画面中占据了大部分，采用平均测光法测光时，可以在测得的曝光量的基础上增加1-2级。具体是增加1级还是2级，要看雾景的整体明暗程度和艺术创作的需要而定。

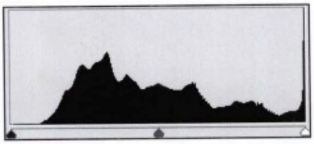
用光技法

◎ 此时的光线是斜射的侧逆光，光线穿透了薄雾，让画面有了一种神秘感。因为光线比较复杂，为了避免点测光带来的明暗反差过大，在测光时用到了加权测光模式，同时增加了1档曝光补偿，让雾的感觉更突出。

拍摄雾景，曝光量要适加1EV左右，如果想拍摄出高调效果，曝光量可增加1.3-2EV。虽然雾天多为散射光，但认真观察阳光的照射方向，还是有逆顺之分的。在顺光情况下，画面宜流于平淡，逆光情况下拍摄雾景，可以增加画面的透视效果。

用光技法

◎ 在拍摄这张照片的时候，场景的色调比较统一，所以这里大胆采用加权测光模式，同时采用F8的光圈来清晰展示前后景。为了避免画面太过白茫茫一片，摄影师采用逆光拍摄，以让画面透视感更强，雾气更有质感。同时，这幅照片的曝光量增加了1EV，最后出来的作品还是比较令人满意的。



直方图缺乏暗部像素，这是因为浓雾使得环境光比过小而朝阳使得环境中没有暗部造成的；而右边的亮部被裁减，这表现在太阳有一点过曝而失去了细节。

采光：雾天早晨的逆光
器材：CANON EOS 40D，焦距28mm
曝光：F8，1/800S，+1EV，ISO100
测光：以加权测光模式对整个画面进行测光

云海

云海大概是这么多种天气里最受人喜欢的了，因为它那蔚为壮观的场面总是令人惊叹。

云海多出现在早晨，有时可能持续到上午才慢慢消失。前面我们已经知道清晨阳光的色温较低，云雾呈灰白色，但未被阳光照射的部分，其色温又较高。受阳光直射部分的云海常常呈现出橘红色的暖调，而阴影部分则呈现偏蓝紫色的冷调，所以我们可以感觉到看似云层一样洁白绵厚的云海其实是有颜色的微妙差异的。

用光技法

◎ 拍摄这张照片时是在黎明十分，阳光的亮度低，这里摄影师将云雾阴影部分的亮度作为曝光的依据，使云雾的受光面成为画面中的高光部分，同时又能兼顾亮度低于云雾的其他景物，使画面的层次丰富，透视感强。

采光：阴天早晨的散射光
器材：NIKON D2Xs，焦距18mm
曝光：F9.5，2S，ISO200
测光：以点测光模式对暗处云雾测光

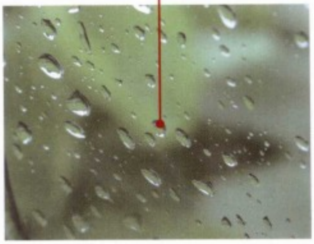
雨天

南方地区一进入夏季就雨水泛滥，不说三天两头，有时甚至是一天几场唏哩哗啦的倾盆大雨。所以学会拍雨，就又多了一些摄影的乐趣。雨天的天气阴暗，缺乏光感，所以拍摄尽量选在雨天的正午，这时候会是一天中光感最强的时间，才会有利于拍摄。

用光技法

◎ 为了集中表现雨珠的晶莹剔透，需要对其曝光准确，所以这里用点测光方式对雨珠测光，而且用较大光圈拍摄，虚化背景，以使雨珠更加突出。

采光： 雨后的逆光
器材： CANON EOS 40D，焦距19mm
曝光： F3.5，1/100S，ISO100
测光： 以点测光模式对雨珠测光



用光技法

◎ 为了较好地表现雨点的形态，突出雨线的感觉，宜采用侧逆光或逆光拍摄，同时尽量选择深色背景作为衬托，并使用慢速快门1/8S–1/45S（雨小快门速度慢，雨大快门速度快）。

TIPS

雨天拍摄一定要降低曝光量，一般来说降低一档至两档，才能对细微的白色雨线进行清晰的刻画。

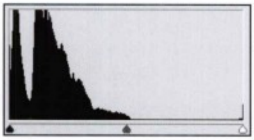
采光： 雨天晚上微弱的光
器材： NIKON D2Xs，焦距50mm
曝光： F11，1/45S，–0.7EV，ISO100
测光： 以加权测光模式对整个场景测光

闪电

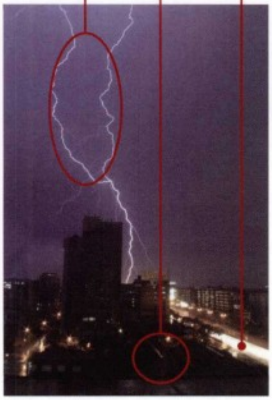
闪电具有一种惊心动魄的美，许多人都想记录下那一个特殊的瞬间。但是在拍摄闪电时首先要注意安全，毕竟闪电时属于危险时间段，所以拍摄之前，一定要掌握相关知识，学会保护自己。

首先，不要站在树下，至少应该离开闪电发生频率较高的地区一段距离才可以进行拍摄。也不要去楼顶拍摄闪电，那里的确是最佳位置，同时也是最危险的位置之一。

除了保护自己，接下来就需要为自己找一个最适合的拍摄地点。如果你已经在户外，那就赶紧躲雨，然后再谈拍摄。如果在室内，那就找一个最高位置的窗口进行拍摄。一般来说，高楼层的窗口位置就已经很好了。



采光：夜晚闪电时分的弱光
器材：NIKON D2Xs，焦距100mm
曝光：F22，30S，ISO100
测光：以点测光模式对地面最亮的灯光处测光，这样才能突出闪电的轨迹



用光技法

◎ 一般来说，拍摄闪电需要用到小光圈搭配慢速快门。我们肉眼所看到的闪电都好像只在一瞬间，所以只有用慢速快门才能捕捉清楚闪电的轨迹。而小光圈不会出现失焦的问题，所以一般选择在F8以上，然后将镜头对准闪电可能出现的位置，设定好快门，最好是在20秒以上，然后打开快门拍摄。

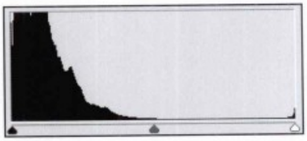
要拍摄闪电摄影必备三角架，而且要求是相当结实的三角架，同时最好还有一条快门线，这样才能尽可能避免在长时间曝光下受到轻微震动的影响。

用光技法

◎ 闪电摄影可采用二次或多次曝光方法， 这样就可以把多次闪电记录在同一张照片上。一种是先拍地面，然后再拍闪电的组合方式，这样城市和闪电都可以得到准确曝光；另一种是拍摄多次闪电的方式，这样就可以拍到几条闪电的轨迹，场面更加壮观。

TIPS

光圈数据的决定要根据闪电离你的距离来决定。一般的规律是使用ISO 100感光度，拍摄大约8公里远的闪电，F8是最佳光圈选择；如果闪电是在8公里以外发生的，最好是使用F5.6光圈；如果是接近5公里，则使用F11。另外，拍摄闪电要提前设置对焦点，所以采用手动对焦方式将对焦点设在无穷远处。



采光：夜晚闪电时分的弱光
器材：NIKON D2Xs，焦距100mm
曝光：F22，30S，ISO100，自动白平衡，多次曝光
测光：以点测光模式对地面最亮的灯光处测光